Рак ме више не плаши

Како сам победила рак



Др. Лорин Деј

ПРВИ ДЕО

УЗРОЦИ РАКА И САВРЕМЕНИ НАЧИНИ ЛЕЧЕЊА

Дакле, управо сте добили дијагнозу да болујете од рака и то вас је забринуло. Ви сте уплашени, чак престрављени. Или сте можда открили израслину за коју мислите да је рак. Не знате куда и коме да се окренете. Не можете да мислите. Ваш мозак је скоро парализован. Ваш лекар инсистира да вас одмах пошаље на операцију или хемотерапију или зрачење. Ваша породица је исто тако забринута и узнемирена, и они такође врше притисак на вас. Пријатељи вам дају савете, сви вам говоре шта да радите, али ви сте занемели. Просто вам је нестварно. Питате се, како то да се ово дешава баш вама.

Тачно знам како вам је. И ја сам сама била у тој ситуацији. Ја не само што сам лекар, него сам била и пацијент. Имала сам рак, веома узнапредовани облик рака. Дошло је до тога да су ме послали кући да умрем. Међутим, ја сам овде зато да бих вам рекла да вас рак више не мора плашити. Имала сам га, али сам оздравила. Без хемотерапије, без зрачења и без операције која би ме обогаљила. Оздравила сам тако што сам обновила свој имуни систем помоћу потпуно природних метода.

У тренутку када вам саопште дијагнозу да болујете од рака, страх може да вас паралише у толикој мери да једва можете бити присебни. Међутим, показаћу вам да не морате да се плашите рака онако као што се сви остали плаше. Можете да научите нешто више о чиниоцима који утичу на настанак рака и да разумете да можете да преузмете контролу над својим здрављем и да оздравите. Водићу вас кроз проблеме и питања са којима се сусрећете од првог тренутка када вам поставе дијагнозу, или када посумњате да нешто није у реду са вашим здрављем. Такође, објаснићу вам кораке које треба да предузмете да би сачували своје тело од даљег наношења штете, и уместо тога, да се опоравите. Ови принципи могу да се примене без обзира на врсту рака који имате.

Рак је озбиљна ствар. Али, ви имате времена да донесете паметне одлуке. Не дајте никоме да врши притисак на вас и да пребрзо донесете одлуке које не разумете или за које нисте имали времена да их процените.

Ваш рак се развијао годинама, он се није десио тек тако - јуче, прошле недеље или прошлог месеца. Рак је био присутан у вашем телу годинама пре него што је постао очигледан, односно да се може уочити. Спремите папир и оловку и будите спремни да правите белешке. Утврђено је да људи запамте само 10% од онога што чују, дакле молим вас, бележите оно што чујете. Анализирајте ово што говорим више пута све док не упијете у себе и запамтите све што треба да знате.

Да вам се представим. Зовем се др Лорин Деј, доктор медицине. Школована сам на класичан начин, у духу конвенционалне медицине. Никад нисам излазила из граница такве медицине. 15 година сам била професор на Медицинском факултету Универзитета Калифорнија у Сан Франциску и потпредседник одбора на Ортопедској хирургији. Била сам, такође, шеф ортопедије у Општој болници Сан Франциска где сам водила цело одељење. Оперисала сам пацијенте са ранама од ватреног оружја, убода ножем, жртве тешких несрећа, жртве свих осталих врста насиља, укључујући и оне које потичу од банди са улица овог града. Током тог времена обучавала сам на стотине лекара.

Међутим, 1992. године, ја сам добила рак, рак дојке. Израслина је у почетку била мала, отприлике као пола зрна пшенице. Није ме много бринула, јер се налазила релативно високо на грудном кошу. То ми уопште није личило на рак, поготово не на рак дојке, због места где се налазила. Ипак, пошто ме је та израслина иритирала када сам везивала сигурносни појас у ауту, одлучила сам да она треба да се одстрани. Тек када је израслина уклоњена, патолог је открио да се ипак радило о раку, инвазивном дукталном аденокарциному дојке који се већ раширио на мишиће мог грудног коша. Ово су потврдили и други патолози који су на биопсији прегледали узорак ткива. Препоручили су ми да се подвргнем мастектомији, односно одстрањењу дојке, и зрачењу, али сам одбила! Две недеље касније, затражила сам другу биопсију кроз исти мали зарез, али сада код другог хирурга и у другој болници, да бих видела да ли се може уклонити сво ткиво захваћено раком. Међутим, ткиво је и даље остајало захваћено раком, па су ми тамо саветовали да се бар подвргнем зрачењу, и свакако, одстрањењу дојке.

Мој хирург је био мој лични пријатељ, познавала сам га још од времена кад смо заједно студирали медицину. Стажирали смо истовремено и њему је било стало до мог живота. Када је схватио да се одлучно противим одстрањењу дојке, зрачењу и хемотерапији, запрепастио се, збунио се и забринуо се за мене. Свакако, није могао да разуме како сам дошла до тог закључка, пошто сам се школовала на истом факултету као и он - Медицинском факултету Универзитета у Сан Франциску. Добро је знао да сам тамо била професор током петнаест година.

Где сам покупила те чудне идеје?
Рекла сам му да сам видела превише, тачније, на хиљаде пацијената који умиру од последица лечења које им пружамо. Са тим није могао да се не сложи. Што се тиче начина лечења, који нас докторе уче да практикујемо, рекла сам му да је варварски и достојан Мрачног Средњег века. Нашим третманом изазивамо додатне, повећане и ужасне патње код особа које су већ болесне. На то није имао приговора, али је признао да је то све што нас уче да радимо.

Онда сам с њим расправљала о томе да зрачење и хемотерапија заправо изазивају рак, и подсетила га да већ имам рак. Даље, сматрам да зрачење и хемотерапија уништавају имуни систем. Зашто бих додатно нашкодила свом имуном систему, оном који ми помаже да оздравим? И са тим се сложио. Свеједно, ипак ме је наговарао да бар седнем и поприча̄м са специјалистом за зрачење. Одбила сам. И даље је наваљивао. Учтиво сам одбила. Коначно је рекао: "Да ли се бринеш да ћеш после зрачења имати дојку која је изобличена и безбојна?" Одговорила сам му: "Да и то, такође!" Онда сам му дала 4- 5 књига са описом алтернативних терапија рака и животним причама многих који су на тај начин преокренули ток своје болести. Сигурна сам да није отворио ниједну од тих књига.

И тако, отишла сам кући и одмах и коренито променила начин своје исхране. Знала сам да је одговарајућа исхрана кључна за опоравак. Започела сам потпуно вегетаријанску дијету, "веган- дијету", што значи: нема меса, ни живинског, ни рибе, ни млека, ни сира, нити било ког млечног производа, ни јаја. Такође, избацила сам рафинисани (прерађени) бели шећер, сву конзервисану храну. Све је било у свом најприроднијем облику - право из баште или са дрвета. Почела сам да пијем пуно сока од свежег поврћа ког сам спремала код куће.

Ствари су кренуле набоље и било је добро једно време. Дијета је била добра. Међутим, убрзо сам открила да дијета сама по себи није довољна да заустави рак или било коју другу болест. У то време нисам знала шта друго је још било неопходно. Отприлике девет месеци касније, тумор се појавио на истом месту. Овог пута био је мало већи, величине кликера. Озбиљно сам се забринула. Било је јасно да промене у исхрани нису довољне да бих оздравила. Читала сам пуно о алтернативним терапијама и испробавала сам их једну за другом, држећи се сваке довољно дуго да бих видела да ли делује. На крају сам испробала око 40 различитих врста алтернативних терапија и ниједна од њих није вредела. О томе ћу нешто више рећи касније.

И онда, одједном, мој тумор је нарастао до величине великог грејпфрута, и то само за три недеље.

Ево погледа са стране, то је тумор, а овај други снимак показује тумор у пуној величини. Био је величине рукометне лопте. У том тренутку, рак се проширио на лимфне жлезде испод моје руке и до корена врата. Схватила сам да сам у великој невољи.

Изненађује то што тумор у почетку није много болео, али током времена бол је нарастао до те мере да ми ни најјачи наркотик за ублажавање болова није помагао. Радила сам све до овог тренутка и то је била велика грешка. Требала сам престати да радим и да се усредсредим на свој опоравак. Чак сам и путовала, али сам открила да је немогуће одржати корак са опоравком док путујемо. Разболела сам толико да сам морала да затворим своју канцеларију. Ствари су се погоршале толико да сам постала везана за кревет, а бол је настављао да расте. Тумор је био толико тежак да сам морала да га придржавам руком сваки пут када бих морала да устанем ради одласка у тоалет. Тело ми је било потпуно онемоћало. Поред рака, имала сам и бројне симптоме других болести, а не само овај огромни болни тумор на грудима ког сам морала да гледам сваки дан. Дошло је до дрхтавице у десној руци која је имала све одлике Паркинсонове болести. Поред тога, имала сам симптоме мултипле склерозе на левој страни тела, нога ми се умртвила од колена наниже, делимично сам изгубила контролу над левом ногом, а лева рука ми је висила као да ју је неко стално вукао. Врхови ножних прстију су утрнули и постали су хладни, односно имала сам Рејноов (Reynaud-ov) синдром. Постала сам алергична на све врсте хране осим на три. Кад год бих јела било коју храну, колабирала бих и морали би да ме прикључе на кисеоник. Била сам обузета депресијом и тескобом до те мере да сам осећала да ће ми срце искочити из груди. Била сам у хаосу.

Стање ми се стално погоршавало током те године, постајала сам све тескобнија и обесхрабренија. Али се нисам предавала, и даље сам проучавала књиге и испробавала једну ствар за другом. Читала сам Библију и молила сам Господа да ми покаже како да оздравим. Али ништа није успевало. Моје стање се и даље погоршавало. Пошто је бол постао неиздржив, контактирала сам једног хирурга који је био вољан да ми уклони један део тумора само да би ми се олакшао бол, али ме није присиљавао да предузмемо уклањање дојке или хемотерапију или зрачење. И тако, скоро цео тумор је и даље остао на свом месту, укључујући и лимфне жлезде. И онда су ме послали кући да умрем.

Толико сам се разболела да шест месеци нисам устајала из кревета. Када је мој рак узнапредовао, постала сам неспособна да једем, и коначно, да узимам течност. У једном тренутку су помислили да ћу до следећег јутра бити мртва.

Мој муж, који је видео како мој живот убрзано нестаје и како све теже дишем, рекао ми је: "Морам да те одведем у Хитну помоћ, ти умиреш." Знала сам да је тако. Док сам била хирург за трауматске повреде и бринула се за жртве великих повреда, била сам присутна док су многи од њих умирали. Знам како изгледа смрт. Али, сада сам ја умирала. Одбила сам да се предам. Ако одем у болницу знала сам да ће ми дати лекове и да ће ме ти лекови убити пошто је у мени остало још мало живота. Такође сам знала да Бог у својој Речи каже да Он опрашта наше грехе и да лечи све наше болести. Господ каже: "Ја сам Господ који те исцељује."

Мој муж и ја смо свакодневно молили Бога три пута на дан откад сам се разболела. Полагала сам наду у библијска обећања за излечење, а истовремено сам практиковала све што сам мислила да треба да радим, укључујући првобитни начин исхране који је Бог дао у Едемском врту - воће, поврће и зрнасту храну, у свом најприроднијем облику. Одлучила сам да наставим да верујем Богу. Желела сам да останем под Његовом заштитом и да зависим од Њега радије него да будем зависна од људског медицинског знања, односно лекова. Реч "фармација" потиче од грчке речи "фармакиа". Она значи "врачање и бајање". Реч "фармаколог" долази од грчке речи "фармакон", што значи "тровач". Е па, нећу да узимам лекове! Молила сам се Господу тихо у себи и признала му да уопште не знам како да оздравим. Дотад сам све покушала и ништа није успело, али сада одлучујем да му потпуно верујем. Мој муж се молио нада мном целу ноћ, а ја настављала тихо у себи. Нисам имала снаге да гласно изговарам молитве. Пошто две недеље нисам била у стању да једем и три дана да пијем било шта, веома брзо сам дехидрирала. Знала сам нећу дуго поживети без воде.

И онда, Господ ме је подсетио на нешто што се радило у медицини 60-70 година пре открића интравенозног уношења течности у тело. Дехидрирани пацијенти су били рехидрирани преко дебелог црева. То је када вода полако капље преко ануса или ректума, односно задњег црева. Дебело црево може да упија воду, чак и слабе хранљиве састојке у облику разблажених сокова шаргарепе, трава и поврћа са зеленим лишћем. Следећих неколико дана сам преживела управо на тај начин, све док нисам била у стању поново да пијем.

У том тренутку, када сам била једном ногом у гробу, одлучила сам да ћу потпуно веровати Богу и да ћу му предати свој живот у потпуности. А Он ми је показао шта треба да радим. Током следећих неколико недеља и месеци почела сам да схватам остатак "Плана од 10 корака".

Понекад су ми информације стизале поштом, анонимно, понекад су проучавања из одређених области остављала нарочити утисак на мене, а информације које сам раније прочитала постале су ми јасније тако да сам их могла употребити у мојој ситуацији. Наравно, све то време сам настављала са молитвама Господу да ми покаже како да оздравим. И коначно, цео План ми је постао јасан.

Од тренутка када сам са 100% преданости почела да упражњавам "План од 10 корака" прошло је осам месеци до тренутка када је мој рак потпуно нестао. Нестајао је полако, дан за даном. Требало ми је још десет месеци да ми се врати снага. Дакле, прошло је 18 месеци да бих потпуно оздравила и очистила се од рака. Ускоро ћу напунити 64 године, а здравија сам него кад сам имала 30 година. Имам пуно енергије и нема ни трага бола у било ком делу тела.

ШТА УЗРОКУЈЕ РАК?

Дакле, шта је узрок рака? Целокупно светско здравство се пита: "Шта би могло да узрокује рак?" Они заправо гледају само на једно место, а то је генетика. Али, рак није генетика. Претпоставка о генетици као узроку рака може се оповргнути са само мало здравог разума.

Ево једног примера: рак дојке. Почев од раних 1900-их, учесталост рака дојке се драматично повећава. У томе се слажу сви стручњаци и националне здравствене организације. Дакле, то је све почело у време када су живеле баке данашњих жена - твоја бака и моја бака. Али, тада је рак дојке био веома редак случај у поређењу са њиховим унукама, нама које данас живимо. Јасно је, ако учесталост рака дојке драматично расте, разлог томе не може да буде генетско преношење са предака на потомке, зато што преци данашњих жена једва да су имале рак дојке. Погледајмо сада учесталост рака дојке у Јапану. Баке данашњих Јапанки су јеле углавном рижу, поврће и мало рибе, и рак дојке међу њима је био веома редак случај. Али, узмимо сад те исте жене, и доведимо их у Америку, и дајмо им да једу богату западњачку храну која се углавном састоји од меса, пилетине, млечних производа и високо прерађене хране. Ускоро откривамо да је учесталост појаве рака дојке (и сваке друге врсте рака) код њих постала иста као и код свих осталих Американки. Ово видимо и код младих жена које су још увек у Јапану, али које имају скоро исти начин исхране као и на Западу. Рак дојке и других органа се код њих појављује подједнако често као и код младих Американки. Када би ово био генетски проблем, рак дојке би био чест и код баки, које би онда на своје унуке преносиле склоност ка раку. Међутим, то није тако, стварност је обрнута! Баке немају рак дојке, а унуке га имају. Исти сценарио се понавља и код других болести - артритиса, болести имуног система, дијабетеса и многих

других. Проблем није у генетици, него у начину исхране и начину живота. Рак и све друге болести се изазивају комбинацијом три чиниоца: погрешном исхраном, дехидрацијом и стресом.

Просто је страшно како се Американци лоше хране. Не кажем да они не узимају довољно калорија, него да их узимају превише. Њихова храна је богата мастима и протеинима, а сиромашна витаминима и минералима из воћа, поврћа и житарица. Дакле, то је спој преобиља са једне стране (протеина и масти животињског порекла) и оскудевања са друге стране - недовољно воћа, поврћа и житарица.

Други важан чинилац је дехидрација - пошто нико више не пије воду. Сви пију кафу и газирана пића. Наше тело се састоји од 75% воде, а мозак од 85% воде, а не од Кока-коле, нити кафе. Кофеин је диуретик (подстиче излучивање воде из организма) и износи више воде из вашег тела него што га уноси самим пијењем тих напитака. Када ћелије дехидрирају, оне се разболе, почну лоше да врше своју улогу, па се онда и ви разболите.

Трећи разлог је стрес. Не желим да вам предлажем да побегнете из друштва, али постоји начин да смањите стрес и да научите да се правилно опходите с њим. Стрес је најважнији узрок сваке болести.

Ову књижицу је штампало Америчко удружење за борбу против рака. То је журнал за запослене на клиникама. На 347. страни децембарског броја из 1999. године пише да би се једна трећина свих случајева рака могла спречити променом у начинима живота и исхране, тиме што би се повећао унос воћа и поврћа, смањио унос црвеног меса и животињских масти, и повећале се телесне активности. Додали су још и да се у задњих двадесет година дошло до изобиља нових сазнања о начину исхране, и тиме су подржали хипотезу да је исхрана главни чинилац у настанку или спречавању рака и других болести. Шта мислите о томе? Америчко удружење за борбу против рака коначно признаје да оно што једемо итекако има везе са тиме да ли смо здрави или болесни. Замислите само! Харвардска школа за очување здравља износи још драматичнију тврдњу. Признају да би се 65% свих облика рака могло спречити променом начина живота и исхране. А ја лично сматрам да би промене у начину живота и исхране смањиле учесталост свих облика рака за 99,9%, а споменуте организације тек делимично признају ову истину. И шта сад?

Хајде да употребимо мало здравог расуђивања. Када већ Америчко удружење за борбу против рака и Харвардска школа за очување друштвеног здравља кажу да промене у начину живота и исхране могу да спрече од 1/3 до 2/3 свих облика рака, како да преокренемо ток ове болести у случају да је већ имамо?

На првом месту, престаните да у своје тело уносите материје које доприносе појави рака. А ипак, ви још увек идете у болнице и тамо вас кљукају лековима, хемотерапијом и зраче вас. Тамо вас још и хране храном за коју Америчко удружење за борбу против рака каже да изазива рак!

Исто раде и са срчаним болесницима који иду на коронарне бајпасе. Оброци које дају таквим болесницима спремљени су од меса и пилетине са тешким сосовима и дезертима. Та исхрана садржи пуно шећера и животињских масти, због којих су заправо ови пацијенти и доведени у болницу. Ако лекари у болницама траже пацијенте којима ће поново уградити бајпасе, постојећим болесницима само треба да наставе да дају ову исту врсту хране. То је, такође, начин да се убрза развој рака код болесних од рака. Правилна исхрана има одлучујући значај за опоравак од рака. Али, она представља само 10% од укупног Плана који треба да се спроведе да би се потпуно оздравило. Ова дијета сама по себи, макар она била и правилна, није довољна да се реши проблем рака.

Да ли су све врсте рака различите, или да ли су у основи исте? Ми доктори организујемо и групишемо врсте рака по категоријама, разврставајући их на додатне подгрупе. Међутим, рак је рак. У суштини, рак је последица неисправног деловања имуног система. Ваш имуни систем је тај који се бори против болести и који вас лечи кад сте болесни, и одржава вас здравим кад је све у реду. Нема везе да ли је то рак дојке, простате, стомака, леукемија, рак мозга или било шта друго… Све врсте рака потичу од имуног система који не ради како треба. Када природним методама обновите свој имуни систем, тада он може да се бори против рака.

Зар нису неке врсте алтернативних терапија боље од других за неке људе, а за неке нису тако добре, зато што смо различити? Па, имам шокантне вести за вас. Нисмо баш толико различити. Пре ће бити да смо изнутра поприлично слични. Наше личности су другачије, али изнутра смо сви исти. Управо је због те чињенице могуће да имамо медицинске приручнике - за анатомију, физиологију итд. Шта би било када бисте ви дошли код мене као пацијент и рекли: "Имам бол у левом рамену", а ја вам рекла: "Мислим да се ради о слепом цреву." А ви бисте онда рекли: "Не, слепо црево ми се налази овде у стомаку", а ја бих одговорила: "Не, не, сви смо другачији, ми не знамо где вам је слепо црево." Наравно да знамо. Сви имамо слепо црево на истом месту, а наши стомаци раде на потпуно исти начин. Твоја црева раде исто као и моја, а твоје срце као и моје. Зато ми хирурзи знамо где да засечемо да бисмо нашли различите органе. Пошто је твоја анатомија и физиологија иста као и код свих других, имуни систем сваког од нас може да се препороди истим природним средствима. Дакле, један План оздрављења је делотворан за све подједнако.

ПЛАН ОД ДЕСЕТ КОРАКА ЗА ПРИРОДНО ЗДРАВЉЕ

Дакле, који су то кораци од којих се састоји "План од 10 корака", односно 10 природних закона здравља? Укратко, то су следећи кораци. Иначе, овај План детаљније објашњавам у другом делу свог излагања.

Прво, то је правилна исхрана. Већ сам споменула да чак и Америчко удружење за борбу против рака и Харвардска школа за очување здравља признају да је исхрана богата воћем, поврћем и житарицама најбољи начин спречавања рака. И да је исхрана богата животињским мастима један од узрочника рака. Три оброка на дан спремљених искључиво од здраве, непрерађене хране и пуно домаћег свежег сока од поврћа - то је права ствар.

Друго су вежбе и физичка активност. Бројне медицинске студије су показале да програм редовних вежби у веома значајној мери смањује ризик од рака. На пример, студије нам кажу да 4 сата вежби недељно умањује учесталост рака дојке за 67%.

Треће је пијење воде. Понављам, вода сачињава 75% тела и 85% мозга. Сваког дана губимо 10 чаша воде из наших тела самим тим што смо живи. Ако не надокнадимо тај губитак воде и пијемо кафу и алкохол, а обоје су диуретици, што значи да вам из тела извлаче више течности него што је попијете, ми полако, али сигурно дехидрирамо, односно губимо течност, и дан за даном своја тела чинимо све болеснијим. Дехидрација је један од кључних разлога за појаву свих болести, укључујући и рак.

Четврто, Сунчева светлост. Она је апсолутно неопходна за добро здравље. Не можеш направити добру башту, а камоли здраво тело без обиља Сунца. Сунчева светлост снажно помаже развој твог имуног система и смањује величину унутрашњих злоћудних тумора. Ту су још и друге погодности.

Пето, умереност. То значи уклањање свих штетних материја као што су кафа, алкохол, дуван, шећер, вештачки заслађивачи, конзерванси за храну, појачавачи ароме, конзервисана храна и дрога! Овде не мислим само на опојне дроге, него и на лекове. Сви лекови имају штетне последице по ваше тело. Не кажем вам да одмах престанете да узимате лекове и избаците их из куће, то је опасно. Али, како све више будете прихватали План заснован на природним начелима и обнављали свој имуни систем, све ће вам мање требати лекови.

Шесто, свеж ваздух. Спољни ваздух је неопходан за добро здравље.

Злоћудни тумори расту 2 пута брже ако се удише ваздух из унутрашњости просторија, него кад се дише ваздух са отвореног простора. Ако вас у болници лече од неке болести, ви непрестано удишете ваздух који су издахнули сви други болесници из болнице. Прозори су у болницама обично херметички затворени, а на интензивној нези светла се непрестано пале и гасе 24 сата на дан реметећи болесников биоритам, односно ритам смењивања дана и ноћи. То је кључни чинилац у настајању болести.

Седмо је одговарајући одмор у право доба ноћи. Једино време када ваше тело стварно може да се обнови јесте када спавате. Сваки болесник од рака требало би да буде у кревету најкасније до 21:30. У то време хормони оздрављења почињу да се производе. Али, тада већ морате чврсто да спавате да би од њих имали користи.

Осмо је ослобађање од стреса. Стрес је један од најважнијих узрочника свих болести, укључујући и рак. Најбољи начин да се ослободите стреса, како показују медицинске студије, јесте да научите да имате поверење у Бога и да читате Библију. Избегавајте источњачку медитацију и визуелизацију ако стварно желите да оздравите.

Да ли могу да оздравим, а да не верујем Богу? Одговор гласи: "Што квалитетније једеш и живиш, то ћеш бити здравији. Али, ако желиш да преокренеш озбиљну болест као што је рак, коренито мораш да промениш све у свом животу. А то је немогуће учинити без Божје помоћи."

Стално чујем људе како ми кажу: "Мене не занимају ове религијске ствари и прича о Богу." Одговорила бих вам: "Погледајте докле сте дошли својом снагом. Имате рак као што сам га и ја имала. Била сам атеиста током целог свог зрелог живота, међутим, схватила сам да ми је потребна сва помоћ до које се може доћи, а то укључује и Бога."

Девето је став захвалности. Будите захвални за оно што имате. Речи које излазе из ваших уста великим делом обликују вашу стварност. После само 5 минута разговора са болесником од рака могу да кажем да ли ће он оздравити или не. Ако се жале и гунђају, усредсређују се на своје слабости, криве друге или Бога за своју болест, за њих нема наде да оздраве. Оздравиће она особа која даје све од себе да би оздравила, која има позитиван дух и која ће са 100% преданости настојати да спроведе План оздрављења.

Десети корак је дух добре воље - благонаклоност. Сви патимо од себичности. Треба да научимо да бринемо о другим људима и да нам је стало до њих. Такође и да престанемо да гледамо само на себе. Библија каже да ће ваше здравље процветати када будете бринули за друге. Ако сте тако дуго болесни и везани за кревет, као што је то био случај и са мном, нисам могла да чиним пуно за друге, али могла сам да молим Бога за друге! И наравно, да престанем да гледам само на своје проблеме.

Оно што стављате у свој ум је подједнако важно као и оно што стављате у своја уста. Не можете далеко да стигнете ако редовно гледате забавне емисије. Што се мене тиче, морала сам да престанем чак и са вестима. Без филмова, без музике, осим висококвалитетне религијске и класичне музике. Читала сам само Библију и висококвалитетне религијске књиге. Наша пажња треба да буде окренута само према истинитим, поштеним, чистим, лепим и добрим стварима. Негативне мисли треба уклонити из нашег ума.

Знам да ови кораци изгледају превише једноставни. Просечној особи је тешко да поверује да се ток тако озбиљних болести, као што је рак, може потпуно преокренути тако једноставним техникама. Колико год да изгледају једноставне, ове ствари су истовремено тешке, зато што захтевају да помените начин свог живота. Ми желимо да наставимо да живимо на исти начин и једемо исте ствари као и раније, да нам доктор да пилулу и да тиме решимо проблем. Лекови никад не лече болест. Узрок рака није у недостатку хемотерапије, зрачења или операција. Рак се изазива тиме што се крше правила здравог живота. Постоји начин да оздравите. Као што сам већ рекла, све додатне детаље "Плана од 10 корака" објашњавам у наставку свог излагања.

Добра вест је у томе што су свих 10 корака потпуно бесплатни, осим хране коју ионако морате да купујете. Сада знате да постоји начин да оздравите. Доктори, чланови породице и пријатељи више не морају да врше притисак на вас. Рак је озбиљна болест и ви морате да обновите свој имуни систем да бисте оздравили. Ви и ја знамо да више не морамо да се бојимо рака.

Да бисте се уверили да ли је овај План делотворан, ви сами морате да га испитате. Пратите моје излагање више пута узастопно и правите белешке. Читајте књиге и друге материјале које вам будем препоручила. Почните са једном ствари, не све одједном. Немојте веровати томе зато што вас ја уверавам у ово. Проверите и научите сами. Једино тако можете да се уверите шта је истина.

КОНВЕНЦИОНАЛНО ЛЕЧЕЊЕ РАКА

Хајде да разговарамо о конвенционалном лечењу рака, онаквом каквог ће вам га ваш доктор препоручити. Када студирамо, нас докторе уче да постоји само три начина за лечење рака: хемотерапија, зрачење и операција. Хоћу да вам одмах буде јасно: вашем лекару је стало да оздравите. Он или она ће учинити све само да бисте оздравили, али они не знају како да то ураде зато што то нису имали где да науче. Оно што ми доктори научимо јесте да затрујемо рак хемотерапијом, да га спржимо зрачењем или да га исечемо оперативним путем. Тим операцијама најчешће трајно осакаћујемо своје пацијенте. Међутим, тим методама лечења рак се никада не излечи трајно.

Да, наравно, постоје пацијенти који су преживели те третмане, али преживели су упркос операцији, а не захваљујући њој. Испочетка изгледа да је хемотерапија делотворна. Тумор се умањује и анализа маркером тумора у крви, показује смањене бројке. Али, само зато што нешто изгледа да делује, и то привремено, не мора значити да је то добро и исправно и да ће вас коначно излечити. Тако је то и са дрогама - прво се осећате добро због њих, осећате стваралачку слободу и еуфорију, али касније плаћате страшну цену. Исто је са хемотерапијом и зрачењем. Обично завршавате плаћајући својим животом.

Ево зашто се конвенционалним методама рак никад не излечи: једини пут ка излечењу рака и било које друге болести јесте да сазнате шта је проузроковало ту болест. Лек за своју болест можете да нађете тек када откријете узрочника. Лечење се састоји у преокретању чинилаца који су проузроковали болест. Али, ако лекари признају да не знају због чега настаје рак, како се онда можемо надати да ће га излечити? Свеједно, узрочници рака су познати. Ових 10 корака, 10 закона природе које вам дајем, све сам их нашла документоване у медицинској литератури док сам тражила решење за своју болест. Запрепастила сам се тиме што они већ постоје и што ми нико није рекао за њих док сам се школовала за лекара. Нисам имала шта да научим лекаре које сам ја обучавала, зато што ни сама нисам знала. А зашто нас не уче свим овим стварима?

Фармацеутске компаније дају огромне своте новаца за медицинска истраживања само да би откриле нове лекове за третман болести. Оне не финансирају истраживања која се баве благотворним утицајем свежег ваздуха и доброг сна на заустављање рака или било које друге болести, они само желе да добро ЗАРАДЕ новац који су уложили у истраживања. Потребно им је да продају нови лек. Свеж ваздух, Сунчева светлост и здрав сан су бесплатни, не могу се патентирати. Не могу се продавати и наплаћивати. Ово је само један од многих примера који могу да вам дам.

Када фармацеутске компаније медицинским ФАКУЛТЕТИМА поклањају велике суме за медицинска истраживања, милионе и милионе долара, оне имају велики интерес у томе. Оне посредно или непосредно утичу на оно што будући и садашњи доктори уче и практикују.

Медицинске књиге под етиологијом подразумевају науку о узрочницима болести. Етиологија је само елегантан начин да се каже "узрочник болести". Некада су медицински уџбеници за сваку болест наводили етиологију, а данас ту одредницу тешко можемо да нађемо у савременим уџбеницима. Данас се у медицинским књигама више не расправља о етиологији или узроцима рака зато што комплетно здравство отворено изјављује да не зна узроке рака. Лечење рака хемотерапијом, зрачењем или операцијом више нема никаквог смисла, зато што рак није проузрокован недостатком хемотерапије ни зрачења.

Ове две методе у ствари изазивају рак. Неки људи се ужасну и запање када чују овакву тврдњу, а понекад се и naљуте на мене. Кажу: "Па, мој лекар ми не би дао хемотерапију и зрачење када би се тиме стварно изазивао рак." Одговарам им да ће они то ипак урадити, зато што је то једино што знају да ураде. А ако они не пропишу овакво лечење, највероватније ће им се изрећи најстроже дисциплинске мере од стране њихове болнице или неке друге струковне или здравствене организације. Могу чак и да изгубе дозволу да се баве медицином. У Калифорнији је чак противзаконито да се болесник од рака лечи на неки други начин који није хемотерапија, зрачење или операција. Заправо, први доктор код кога сам отишла ми је предао ову књижицу коју је потписао гувернер Калифорније, а у њој пише да доктор може одбити да лечи пацијента од рака ако пацијент одбије хемотерапију или зрачење.

Хемотерапија је тровање - кратко и јасно да вам кажем. Она делује тако што трује ћелије рака. Проблем је у томе што она трује и здраве ћелије. Доктор претпоставља да ће ћелије рака, које се размножавају брже од здравих, бити брже затроване од здравих, зато што је ова терапија најуспешнија код ћелија које се најбрже размножавају. Међутим, хемотерапијом се убија тако пуно здравих ћелија, да пацијент умире убрзо после престанка прве туре терапије или зато што се са њом толико ослабе други органи и системи, да тело почиње да слаби и системи отказују тако, па се коначно живот не може одржати и - пацијент умире.

Доктори се међусобно не уздржавају да признају да је давање хемотерапије или зрачења заправо трка између убијања тумора и убијања пацијента.

Особа не може да оболи од рака или друге болести ако има здрав и функционалан имуни систем. Дакле, ако неко има рак, то аутоматски значи да имуни систем те особе не делује како треба или да је сасвим отказао. Међутим, хемотерапија и зрачење уништавају и оно мало што је остало од имуног система, јединог система који вас лечи и одржава здравим, јединог система кога морате имати да би вам се стање побољшало.

Онкологија је наука која проучава туморе, прецизније - злоћудне туморе, односно рак. Преда мном је један веома популаран приручник из онкологије. У њему пише, цитирам: "Поремећаји имунолошких функција су основа за широк спектар људских обољења." Да, баш тако, као што сам малопре рекла. Рак је болест која настаје на основу поремећаја имуног система. Исто важи и за сваку другу болест.

ИМУНИ СИСТЕМ

Па, добро, шта је то имуни систем? Скоро сваки орган у телу је задужен за један вид борбе против болести - плућа избацују бактерије, сузе избацују бактерије и друга страна тела из ока, чак и кожа има нарочита својства у борби против болести. Имуни систем је заједничко име за групу органа и ћелија чија је главна улога да се боре против болести. Не намеравам да детаљно објашњавам функцију сваког појединог од ових органа и ћелија, али барем су вам њихова имена позната: антитела, имуноглобулин, т-лимфоцити, б-лимфоцити, моноцити, леукоцити. Ова задња четири су врсте белих крвних зрнаца која реагују на бактерије и вирусе и помажу да се из вашег тела елиминише оштећено, односно мртво ткиво. Ваше лимфне жлезде су такође део вашег имуног система. Оне производе лимфоците и моноците, бела крвна зрнца која се боре против болести. Такође, лимфне жлезде чувају ваш крвоток од продора бактерија и других страних тела. Даље, оне такође штите вас организам од ћелија рака и задржавају ширење рака. Управо због тога сам одлучила да задржим своје лимфне жлезде. Чак иако су и оне биле захваћене раком, нисам дозволила да ми се оне хируршки одстране.

Највећи имунолошки орган вашег тела је јетра, пречистач отрова. У њој се продукти варења чисте од отрова из хране - адитива, конзерванаса, вештачких боја и арома, отрова из хербицида и инсектицида, смога и понајвише лекова које вам ваши лекари прописују. Када се јетра препуни овим отровима, она више не може да врши своју улогу и да пречишћава крв. И ово је један од највећих узрочника рака. Затим, хемотерапија коришћена за третман рака може да изазове толико велику додатну токсичност да јетра постаје преоптерећена и засићена, па тако она отказује и пацијент умире.

Слезина је такође укључена у стварање и складиштење различитих имунолошких ћелија. Она такође пречишћава нашу крв од мртвих и оштећених црвених крвних зрнаца и разних бактерија. Уопштено речено, ваш имуни систем се састоји од свега овога наведеног. Када ови органи и ћелије престану да функционишу правилно, ваш имуни систем попушта и почиње да отказује. Не може више да се бори са болестима и ви се разбољевате.

Многи чиниоци утичу на наш имуни систем - оно чиме се хранимо, ваздух који удишемо, вежбе које радимо, количина стреса у нашем животу и како се опходимо са њим, колико и када спавамо, наши позитивни и негативни ставови, све ове ствари могу да оснаже или ослабе наш имуни систем. Рак не може да нам се деси све док нам не ослаби имуни систем. Хемотерапија и зрачење не само што уништавају наш имуни систем, него и изазивају рак.

ХЕМОТЕРАПИЈА

Хајде да сада детаљно претресемо хемотерапију. Хемотерапија има озбиљне пропратне ефекте, укључујући и смрт. Можете да умрете већ од саме хемотерапије, а не од рака. Сад ћу вам дати податке којима располажу доктори који прописују хемотерапију. Знам да ће ме моје медицинске колеге озбиљно критиковати због овога што ћу вам сада изнети. Оптужују ме да престрављујем пацијенте које они желе да лече. Али, ви имате право да чујете нешто више о ономе што намеравају да вам ураде и о краткорочним и дугорочним последицама на ваше тело и ум. Они нерадо говоре о томе, јер знају да ћете највероватније одбити третман ако сазнате шта вам се спрема. Па, онда оправдавају задржавање ових информација тиме што вам је овај третман наводно веома потребан и воде вас у погрешном смеру. Слично се понашају и онда када треба да вам дају информације о вакцинацији.

Здравствени систем је годинама имао један информациони листић који се давао родитељима пре вакцинисања деце. У њему су описани могући ризици вакцинације и то се називало "информисаним одобравањем". Схватили су да су многи родитељи одбили вакцинацију када су сазнали за опасности којима излажу своју децу. И тако, разне комисије су састанчиле и разматрале шта да ураде, и коначно су нашле решење: Одлучили су да разводне информације и сакрију информације о многим ужасним пропратним ефектима, да би добили пристанак родитеља за вакцинацију.

Постоји неколико организованих група које туже здравствени систем због намерног довођења у заблуду и преваре људи.

Свакако, не говорим овде против вашег личног лекара, него против организација као што су АМА, ФДА, Национални институт за рак, Америчко друштво за борбу против рака.

Наводим уобичајене токсичне пропратне ефекте хемотерапије: Пропадање коштане сржи у којој се производе црвена крвна зрнца, што доводи до њиховог смањеног броја (анемије). Затим долази до смањења броја белих крвних зрнаца, која треба да се боре против инфекција, смањења броја крвних плочица, која згрушавају крв, па зато можете да умрете од најбезазленијег крварења. Затим долази до тешке мучнине и повраћања. Треће је улцерација мукусне мембране, односно велики болови и отеклине у вашим устима, као и вашем стомаку, чиме једење постаје веома болно. И онда долази алопеција, односно ћелавост, опада вам коса.

Ови ефекти и још неки други, не тако очигледни, долазе због тога што хемотерапија заправо представља тровање ваших здравих ћелија. Ова медицинска књига посвећује 50 страна токсичним ефектима хемотерапије.

Додатне компликације јесу инфекције зуба, вилице и десни, крварење и тровање срчаног мишића са променама у електрокардиограму (ЕКГ), кардиомиопатија изазвана лековима која проузрокује конгестивна отказивања срца - кратак дах, повећана јетра, отицање чланака, скупљање воде у плућима и око срца. До свега овога може да дође и седам година након престанка третмана. Затим, тахикардија
- убрзан рад срца и аритмија - неправилан рад срца. Затим, токсикација плућа: хемотерапије унете директно у плућа могу да буду смртоносне, чак и кад се прекине уношење терапије. Може да изазове хроничну упалу плућа, фиброзе (настајање ожиљака на плућима), воду у плућима.

Прелазимо на оштећења бубрега која могу да се заврше отказивањем бубрега и потребом за трајном дијализом. Даље, ту су разне инфекције, пошто се пацијентов имуни систем хемотерапијом додатно ослабљује и организам бива изложен мноштву бактеријских инфекција опасних по живот, као и гљивичним инфекцијама. Све то изазива кратак дах, бол у грудима, искашљавање крви, грознице, осећање хладноће, главобољу и крварење. Следе кандидазе и криптококозе, што су даље гљивичне инфекције. Оне доводе до кашља, краткоће даха, бола у грудима, грознице, ноћних знојења.

Имуносупресија због хемотерапије може да доведе и до вирусних обољења као што је псеудомегаловироза. То даље доводи до хепатитиса, Зилберовог синдрома (или озбиљне парализе, што може да буде смртоносно), до енцефалитиса, миокардитиса (до упале срца), стомачних инфекција, инфекција једњака, чак и до упале мрежњаче ока.

Још једна вирусна болест, херпес, испољава се у виду чирева у ушној дупљи, на деснима, па и на лицу. Имате крварење, болове и не можете да једете и пијете. Због херпеса у једњаку нисте у стању да гутате, боли вас грудна кост и губите тежину. Даља компликација због хемотерапије је херпес зостер, односно љуспање коже. Испољава се као данонoћни горући свраб на било ком делу тела.

Хемотерапија даље доводи до болести као што је пнеумоцистозна упала плућа. Такву опортуну инфекцију добијају и пацијенти који болују од сиде. Интоксоплазмоза је још једна гљивична инфекција. Она захвата централни нервни систем у половини случајева ове болести. То доводи до отказивања функције мозга са нападима грчења тела и коначно до менингитиса. Хемотерапија изазива затвор, пролив, некрозу коже (то је кад вам кожа одумире), периферну неуропатију (губитак рефлекса, обамрлост нерава и одузетост мишића).

Пацијенту се обично каже да сачека месец-два док хемотерапија почне да делује, јер то је третман на који је он дао пристанак. То је тако деструктивна терапија да због ње коштана срж престаје да производи црвена крвна зрнца и мора се сачекати док се она обнови и почне поново да производи црвена крвна зрнца, да би се могла дати нова тура хемотерапије која ће опет испочетка наносити штету коштаној сржи и имуном систему.

Да би се повећао број црвених крвних зрнаца и да не би дошло до анемије, даје се лек Еритропоетин. Међутим, тај лек који се продаје и под именима Епиген или Епоетин, је лек којим се лече нежељени ефекти хемотерапије, али и он сам има пуно нежељених ефеката: главобоље, замарање, несвестице, срчане нападе, мучнину, повраћање, пролив, висок крвни притисак, болове у зглобовима и отицање зглобова, као и угрушке крви опасне по живот. Током времена, хемотерапија наноси штету и срцу, плућима, бубрезима, они отказују заједно са имуним системом, што све доводи до великих бактеријских инфекција.

Хемотерапија изазива озбиљне проблеме и у ендокрином систему - тироидне и остале хормонске проблеме. Изазива прерану менопаузу и неплодност. Даље, изазива додатне облике рака - другу врсту рака поред овог који већ имате.

Свим овим нежељеним ефектима лекари желе да стану на крај тиме што вам прописују нове лекове са небројеним новим нежељеним ефектима. Да би се ублажили нежељени ефекти, дају се стероиди - Предназон, на пример, има додатне нежељене ефекте, међу којима су: дијабетес, гојазност, остеопороза, гљивичне инфекције, несаница, деменција, психозе, повећање осетљивости на инфекције и додатна штета имуном систему.

Разорне последице хемотерапије се могу објаснити илустрацијом коју је објавио др Џон Ласло који је први потпредседник научно-истраживачког одељења при Америчком друштву за борбу против рака. Доктора Ласла сматрају врхунским стручњаком за компликације приликом третмана рака. Цитирам његову изјаву: "Пацијенти не само да пате од екстремне мучнине и повраћања, него и једна четвртина пацијената почиње да има ове симптоме чак и у одсуству ових лекова који су их навели да нам се врате; и на болничком паркингу одмах почињу да повраћају, или повраћају чим намиришу алкохол из ватице којом дезинфикујемо руку пре убадања игле са интравенозном хемотерапијом; повраћају чим виде медицинског техничара који им је давао хемотерапију, без обзира да ли су ту особу срели без униформе на улици, супермаркету или било где изван болнице."

Хемотерапија је систематско тровање. Њоме се трује ваше целокупно тело. Изгледа да баш због тог разлога она даје привремене резултате - тумор се смањује. Међутим, неуспех хемотерапије лежи у истом разлогу, јер она представља тровање система. Другим речима, смањиће ваш тумор и тест маркер ће дати добре резултате за једно време - изгледаће као да је делотворна. Али, она ће озбиљно оштетити ваш имуни систем, тако да ће ваше стање бити толико нарушено и нећете моћи да се браните од рака који се увек враћа. Преживећете ако вам остане довољно имуног система да се борите са раком, али ако га немате довољно - страдаћете.

Џон Керенс, професор микробиологије на Факултету за друштвено здравље Харвардског универзитета написао је у Америчком научном журналу следеће: "За многе лекове које користимо за лечење рака знамо да су канцерогени. Дугорочна последица хемотерапије јесте да неких 5-10% преживелих пацијената умиру од леукемије првих десет година након третмана." Сама хемотерапија, као третман рака, изазива леукемију!

Он наставља: "Ако би специјалисти за хемотерапију јавно признали да она има ограничену корист и да је обично опасна, јавност би захтевала коренити заокрет према не-токсичним методама за спречавање рака. Упркос овим аргументима и критикама, хемотерапију заступају чак и они здравствени радници којима је сасвим јасно колико је хемотерапија опасна и штетна."

ЗРАЧЕЊЕ

А сад ћемо да размотримо зрачење, односно радијацију или "X"-зраке. Доктори и зубари вам саветују да не идете пречесто на рендген, зато што тиме лако можете добити рак. Међутим, сада када већ имате рак, лекари вам дају велике дозе зрачења, онога што би вам у другим случајевима саветовали да избегавате, јер изазива рак.

Понудила бих вам један предлог: рецимо да имате малог сина или ћерку који су савршено здрави, а да вам ја понудим бесплатно 6 месеци зрачења и хемотерапије за њих. Да ли бисте дозволили да то урадим? Наравно да не бисте! Зато што би се ваше дете тешко разболело и можда умрло. Али размислите: ако ми већ не бисте дали да то урадим када су здрави, зашто бисте дозволили да им ја или било који други доктор то уради када су болесни? Уопште нема смисла.

Ово је приручник под насловом: "Заштита од зрачења у медицинској радиографији". У њему се износе сви ризици од излагања зрачењу и објашњава се медицинском особљу како да се заштити од штетних последица зрачења. Ово је слика проналазача рендген-уређаја који се лично излагао зрачењу. Прво му је кожа потамнела, а онда се наборала. Ова слика је снимљена пет година касније. Кожа му је црвена, испуцала и груба. Желим да приметите штету која настаје после дуготрајног зрачења. Касније је добио рак коже и после низа операција, укључујући и ампутацију, човек је на крају умро од метастазе - рака који се раширио на све остале виталне органе.

Владе држава доносе строге законе који уређују излагање зрачењу. Сви лекари, медицинске сестре, техничари и остали који су у додиру са рендген-уређајима било које врсте, морају обавезно да носе мале привеске, мераче који бележе количину зрачења које су примили током радног времена. У одређеним временским интервалима ови привесци се предају надлежним службама које утврђују колико се један медицински радник озрачио.

Када идете на рендген или примате зрачење, техничар или медицинска сестра који рукује тим уређајима, стоје са друге стране оловног зида. Не остају заједно у соби са вама, осим ако не носе јакну са оловним улошком. И то све зато што је зрачење веома штетно. Међутим, вама који имате болест која вам угрожава живот, Америчко друштво за борбу против рака, АМА и ФДА кажу да је радијација сигурна и нешкодљива. Како могу да кажу да зрачење вама не шкоди, а за њих је опасно и штетно?

Износим вам актуелни став заштите од зрачења. Они признају да, цитирам: "Најнезнатнија доза зрачења има могућност да нанесе штету." И то се директно примењује према количини зрачења које сте примили. Актуелна став каже да зрачење има могућност да делује корисно, али и да нанесе штету. То је двосмислено. Другим речима, "мало лошег је понекад и добро". Цитирам даље: "Када се користи у техникама лечења за добробит пацијента, могућност благотворног дејства приликом излагања зрачењу би морала да превагне над могућим ризицима." То значи да вам зрачење шкоди ако сте здрави и добро вам је, али ако сте болесни, нарочито од рака, онда вам зрачење користи! Ипак, овај приручник тврди да, "јонизујуће зрачење (оно о којем говорим) шкоди живим системима". Ово је слика једне руке са опекотинама од зрачења и она приказује рак као последицу зрачења.

Други приручник, "Нега зрачењем у онкологији", говори о проблемима које пацијенти имају након терапије зрачењем. Потребна је читава књига да би се обухватили сви проблеми. Такође, она дискутује о проблемима секундарних ракова насталих после третмана зрачењем. Да цитирам из те књиге: "Излагање зрачењу или хемотерапији доводи пацијента, леченог због једног тумора, у ризик да по други пут буде лечен због злоћудних органских промена."

Савремена медицинска литература садржи мноштво примера у којима су пацијенти лечени зрачењем због једног рака - зарадили други рак. А у овој књизи има неколико страна на којима су цитирана друга истраживања на тему појављивања другог рака после третирања првог рака зрачењем. Даље, преда мном су још и бројни други цитати из медицинских чланака у којима се документује настанак других и другачијих врста рака код пацијената који су били на зрачењу због првог рака.

Терапија зрачењем има читаву листу нежељених последица у целом телу, као и тешких последица на подручја тела где је оно било усмерено. Ово су опште нежељене последице: ране промене на кожи - црвенило, љуштење, смањено знојење, отицање, улцерација, крварење и некроза, што значи одумирање коже! Касније промене на кожи су: атрофија - смежурање коже, повећање пигментације - затамњење, губитак косе, појава раница, а понекад и смрт као непосредна последица зрачења. Код рака дојке, зрачење може да изазове смежурање, затамњење дојке, појаву ожиљака, баш као што ми је то мој доктор наговестио. Слике свега овога постоје у овим књигама. Затим следе: мучнина, замор, повраћање, упала једњака, упала стомака, пролив и анемија.

Послушајте сад добро ове документоване нежељене последице зрачења деце, у зависности од подручја изложеног зрачењу: мучнина, повраћање, дехидрација, главобоље, осетљивост коже, ћелавост, замарање, отицање мозга, одумирање коштане сржи, упала једњака са отежаним гутањем, будућа неплодност, стомачни грчеви, пролив, упала плућа, лако ломљиве кости, перикардитис или упала срчане марамице, перикардијална инфузија или вода око срца, срчана аритмија, недостатак хормона раста, петуитарна дисфункција, хипотироидизам, отказивање јајника, тестиса, интестиналне опструкције, токсикација јетре, појава ожиљака, погрбљеност, сколиоза и кифоза (или криљење кичме), абнормалост зуба, ацементација костију лица и меких ткива који их окружују, неправилан рад ендокриног система, смањена интелигенција, губитак памћења, смањена способност размишљања, смрт појединих подручја мозга, катаракта, оштећења мрежњаче, ослабљен вид, токсикација ушију са губитком слуха, оштећење бубрега, пуцање бешике.

Преки-терапија јесте нарочит вид зрачења где се привремени или трајни извор зрачења доводи у директан контакт са тумором. То су, на пример, радиоактивни импланти који се примењују код рака простате. Ова терапија такође изазива веома сличне нежељене ефекте.

Како је дошло до тако широко распрострањеног прихватања зрачења у лечењу рака, када сваки лекар зна, и свака здравствена институција признаје, да зрачење изазива рак? Оптужбе на рачун зрачења се често подижу, али се оне обично игноришу. На почетку су сви били одушевљени овом новом техником, пошто зрачење некад изазива привремено повлачење рака. Међутим, рак се скоро увек враћа са каматом, зато што ништа није учињено са факторима који могу да преокрену ток болести и не дозволе да се он уопште појави.

Пошто зрачење већ изазива рак, зашто се онда користи за лечење исте болести? Терапија зрачењем је одувек била уносан посао: за болнице, произвођаче опреме и филмова, а и за саме радиологе. Када се милиони долара једном уложе у опрему, долази до снажног подстицаја да се она широко користи, упркос бројним упозорењима да се њена употреба мора строго ограничити. То можете да видите у овом чланку.

Касних 1970-их доктор Ирвин Брас, који је заузимао важне положаје у болницама Розвел парк и Џон Хопкинс, издао је више од 300 медицинских чланака у којима је јавност обавештавао о ризицима од терапије зрачењем и зато му је држава ускратила финансијску подршку за даља медицинска истраживања. Др Брас је указао на 30-годишње заташкавање опасности од зрачења и нарочито на улогу лекара у промовисању те опасности.

Хтео је да проучава опасности од зрачења које доктори прописују, и нарочито, улоге истог зрачења у изазивању додатних болести. Али је открио да је од владе немогуће добити средства за истраживање јатрогенија, односно болести које изазивају лекари. Ево шта је он рекао: "Људи који имају било какве везе са здравством једноставно не желе да прихвате истраживање које се отворено бави болестима које су изазвали лекари." И затим наставља: "Сви су ми рекли да сам луд зато што то радим. У праву су. Али, у другу руку, да сам својим истраживању дао другачије име, они би ме ионако одбили, а јавност не би сазнала зашто су ме одбили. Мислим да би било боље да јавност сазна зашто Национални институт за борбу против рака не жели да прихвати ово истраживање. Током 30 година радиолози ове земље су били умешани у погрешно лечење масивних размера, а ниједан лекар једноставно не жели да оптужи другог лекара за погрешно лечење."

Дакле, јасно је да зрачење изазива рак и да га не лечи. Оно озбиљно угрожава имуни систем и изазива ужасно болне, најчешће трајне последице. Свесна сам да се ове штетне последице не појављују баш код свих пацијената. Међутим, зрачење наставља да шкоди организму без обзира где се оно примењивало, били ви свесни штете одмах или касније.

Шта мислите о одсецању рака? Да ли се пацијенти могу излечити ако хирург може да допре до ткива захваћеног раком? Рак се не појављује због недостатка хирургије. Не добијате рак зато што у свом животу нисте имали довољно операција. Оперативним лечењем рака нећете оздравити, зато што у вашем телу још увек делују сви чиниоци који су довели до рака. Ако одсечете рак, он ће се вратити на истом подручју или негде другде. Да би га се отарасили, неизоставно морате да уклоните чиниоце који су довели до појаве рака. Ако наставите да једете храну која је изазвала рак и не промените начин живота, што је такође довело до рака, и даље ћете имати рак. То је разлог због кога жене које су имале рак на једној дојци у великом броју случајева добију рак и на другој дојци. Када су им уклонили једну дојку, наставиле су да једу и да живе онако како су то одувек радиле. Односно, чиниоци који су довели до настанка рака су наставили да делују и изазвали су рак у другој дојки. Међутим, то не мора да вам се деси ако стварно промените свој начин живота и исхране. Доктори су у толикој тами да они неретко предлажу пацијенткињама да уклоне обе дојке чак иако је само једна захваћена раком. Неким женама у чијој породичној историји је било случајева рака дојке доктори предлажу да им уклоне обе дојке профилактички (превентивно) - пре него што се појави рак. То је невероватно дубока тама. И ја сам имала рак дојке. Он се није појавио зато што сам имала превише дојки! Проблем се не решава тако што би их одсекли. Одбила сам одсецање дојке, чак и оне дојке која је била захваћена раком. Знала сам да постоји начин да се реши проблем.

У једној књизи, "Клиничка онкологија за студенте медицине и лекаре", заједничком издању Медицинског факултета Рочестерског Универзитета и Америчког друштва за борбу против рака, читамо упозорења против хируршког уклањања рака, чак и против биопсије. Цитирам: "Експериментима је доказано да хируршка траума умањује отпорност према настанку метастазе." То значи да хируршка траума нарушава ваш имуни систем и повећава опасност од ширења рака. Ево још једног цитата: "Биопсија помоћу игле се повремено користи, али игла својом путањом може још дубље да усади ћелије рака које постају основа за његово даље ширење. Биопсија високомалигних тумора засецањем кроз отворено оперативно поље може бити контраиндикована због ризика од ширења тумора на оперативно поље." Дакле, хируршка биопсија као метода за дијагнозу најранијих стадијума рака у неким случајевима може да изазове ширење рака.

Други истраживачи су експерименталним проучавањима открили да хируршки захвати поражавајуће делују на пацијентов имуни систем и да умањују пацијентову отпорност на рак. Током проучавања на Универзитету Илиноис животиње су биле подвргаване различитим врстама стреса - операцијама, тровањима јетре и хемијским анестетицима. Све ово је довело до смањења отпорности према ћелијама рака које су убризгали у њих. Ова истраживања су показала да су се шансе за раст тумора, као резултат управо претрпљене операције, повећале у распону од 50-450%. Дакле, већ и сама операција може да има негативни утицај на ваш имуни систем.

Ево неких општих смерница којима сам се руководила, а што се вас тиче, сами за себе требате донети неке одлуке:

1. На почетку сам желела да знам дијагнозу, да знам да ли је моја израслина била рак или не, па сам имала ексцизиону биопсију, односно, уклонили су ми највећи део овог тумора. Сетите се, он се тада проширио. Такође, главни тумор је у почетку био веома мали, као мали облутак, и уклонили су ми га под локалном анестезијом - лидокаином или новокаином, тако да нисам трпела последице опште анестезије. Ако је могуће, операција се увек треба извршити под локалном анестезијом, зато што је то боље за вас.

2. Одабрала сам отворену ексцизиону биопсију, а не биопсију иглом, зато што се овом другом биопсијом узима само мајушни део тумора, па се тиме отежава доношење коначне дијагнозе рака. Одређена подручја рака могу остати неиспитана оваквом врстом биопсије.

3. Ако неко има рак дебелог црева који омета рад дебелог црева, онда је разумно олакшати опструкцију, па се зато треба ослободити столице. Ако тумор притиска неки витални орган, пожељно је да се ослободимо тог притиска. Смањивање обима тумора, као што су то и мени урадили, јесте разумно. Али, запамтимо да већа операција може негативно утицати на ваш имуни систем. Узмите то у обзир када доносите одлуке.

Да сам онда знала ово што сад знам, не бих дозволила да ми одсеку ни оно мало тумора, зато што бих Божјим оригиналним Планом здравља могла да преокренем ток болести. Али, у то време нисам разумела свих 10 корака тог Плана. Сада знам да у свим тим ситуацијама, које сам споменула, вера у Бога може да доведе до промена околности у телу, за шта конвенционална медицина чак и не сања да је могуће. Али, ви морате да одлучите сами за себе.

ХОРМОНСКА ТЕРАПИЈА

Следећа категорија је хормонска терапија. Леупрон је данас је веома популаран лек. Обично се користи код болесника са раком простате. Његови нежељени ефекти су следећи: општи бол, главобоља, севање пред очима, знојење, мучнина, повраћање, стомачне сметње са гасовима и лошим варењем, отицање, гојазност или мршављење, акне, раст косе на лицу, болови у зглобовима и мишићима, депресија, емоционална нестабилност, вртоглавица, дремеж, нервоза, неуромускуларни поремећаји, утрнулост, трзање руку, осетљивост и бол у грудима.

Естрогени, као што је рецимо Диепостобестерол, познат још и као ДЕС, се користи за ублажавање метастазираног рака дојке или простате. Када вам дају овакве лекове за ублажавање, то значи да се доктор више не нада да ће вас излечити. Нежељени ефекти ових лекова јесу: згушњавање крви, срчани или мождани удар, рак јетре, висок крвни притисак, задржавање течности, мучнина, повраћање, депресија, нервоза, повећање груди, мигрена, главобоља, претерани раст утералне поставе, изненадно вагинално крварење код жена. Код мушкараца нежељени ефекти су мање више исти, плус импотенција, атрофија тестиса и гинекомастија - повећане груди код мушкараца.

Затим ту су и антиестрогени као што је Тамоксифен. Овај лек лекари деле као да су то бомбоне. Нежељени ефекти су изненадни пораст температуре, задржавање течности, мучнина, промене на кожи, згрушавање крви, вагинални излив, губитак косе, затвор, промене расположења, рак утеруса, рак јетре, а неке студије су показале чак и помагање раста рака дојке, у случају да се неколико година стално користи.

ИЗМЕЊИВАЧИ БИОЛОШКОГ ОДЗИВА

Постоји још једна група хемијских препарата за третман рака и они се зову измењивачи биолошког одазива. Неки од ових лекова су интерлеукони, интерферони (изазивачи некрозе тумора) и моноклоноантитела. Ови лекови су веома скупа средства за лечење рака. Токсичност интерлеукона се показује у следећем: значајане кардиоваскуларне компликације укључујући изузетно низак крвни притисак и развој синдрома капиларног цурења. То је кад ваши најмањи крвни судови прскају и крв се излива у ваше ткиво. Даље, ту су: добитак на тежини, отицање стопала и ногу, срчане аритмије, срчани напад, мучнине, хипотироидизам и неуропсихијатријске промене које напредују чак и кад је третман завршен.

Нежељени ефекти интерлеукона се виде као: хладноће и грознице, свраб са осипом и љуштењем коже, мучнина, повраћање, пролив, анорексија, септички шок - то је пад крвног притиска којим се угрожава живот, тахикардија - убрзан рад срца, срчана аритмија, срчани напад, дезоријентација, привиђања, халуцинације, промене личности, промене у циркулацији крви због којих пацијентима треба давати трансфузију. Набрајам вам ове нежељене ефекте зато што ме људи често питају: "Мој лекар хоће да ми пропише тамоксифен или интерлеукон или интерферон, а шта ти мислиш о томе?" Сада када знате шта ови лекови могу да вам направе, ви одлучите сами.

Следећи је интерферон. Ова онколошка књига каже: "Анти-туморни ефекти интерферона се производе директним тровањем ћелија. Интерферони инхибирају раст, како ћелија тумора, тако и раст здравих ћелија." Општи нежељени ефекти јесу: грозница, замор, мијалгија - бол у мишићима, збуњеност, утрнулост, мрављање, бол у прстима ногу и руку, стомачни болови, затвор, мучнина, повраћање, пролив, анорексија, гингивитис - упала десни. Такође, он изазива депресију, погоршану концентрацију, амнезију, краткоћу даха, упале крајника и синуса и губитак косе. Некроза ћелија рака може да изазове озбиљно низак крвни притисак. Моноклоноантитела могу да изазову низак крвни притисак, кратак дах, анафилаксу - то је колапс који може да има смртни исход, мијалгије (бол у мишићима) и рабдомијализе - то је разарање мишића које изазива отказивање бубрега и опасно је по живот.

КО КОНТРОЛИШЕ ИНДУСТРИЈУ РАКА?

Одакле потичу сви ови лекови? Зашто рак лече препаратима који изазивају рак, и ко контролише индустрију рака?

Највећи број пацијената мисли да лекари и истраживачи управљају здравственим системом, међутим, ови професионалци се скоро увек налазе под контролом нестручњака за медицинска питања.

На пример, Меморијални центар за рак "Слам кетеринг" у Њујорку, један од најутицајнијих центара за рак у свету, контролисан је од стране управног одбора сачињеног од немедицинских особа. Обично су то директори великих корпорација који су уложили велика средства у индустрију рака - метода и инструмената за лечење рака.

Најважније институције које контролишу индустрију рака и информације које ви и ваш лекар смете да добијете су следеће: 1. Меморијални центар за рак "Слам кетеринг" у Њујорку; 2. Америчко друштво за борбу против рака; 3. Национални институт за рак; и 4. ФДА (Администрација за храну и лекове).

Богата породица Астор, која се крајем 19. века обогатила на некретнинама, издавањем станова сиротињи, је обезбедила највећи део средстава за оснивање Њујоршке болнице за рак, која је касније постала Меморијални центар за рак "Слам кетеринг". Међутим, заузврат су тражили велику контролу. Они су диктирали ко ће седети у управном одбору болнице и ко ће бити медицински директор болнице.

Породица Рокфелер, која је контролисала нафтну компанију "Standard oil", је почетком 20. века потписала посебан уговор са немачком фармацеутском компанијом "IG Farben". После склапања овог уговора, Рокфелерова империја је почела нагло да се интересује за вођење фармацеутског бизниса у свету. Рокфелерови су почели редовно и богато да финансирају споменуту болницу, па је тако после неколико година потпредседник " Standard oil"-а позван да се придружи Управном одбору Меморијалног центра. Убрзо је он постављен за директора новооснованог комитета за истраживања.

Када је избио Други светски рат, Корнелијус Роудс, који је започео истраживања хемотерапије у Меморијалном центру "Слам кетеринг", постао је шеф истраживачког одељења за вођење хемијског рата при америчкој војсци. Њихов наводни циљ је био да проучавају дефанзивна деловања отровних гасова.

Међутим, они су под велом војне тајне експериментално испитивали дејства азотног иперита, бојног отрова, на здравим људима и болесницима од рака. Азотни иперит као бојни отров је смртоносна супстанца, али на основу њега су почели да развијају хемотерапију, и данас се користи за третман болесних од рака, али под прихватљивијим именима - Ситоксин, Алкоран или Леукоран. Ови лекови се налазе у ПДР-у, референтној књизи лекова, најважнијој књизи лекара и фармацеута. Азотни иперит је направљен да би убијао људе, и он свој посао веома добро обавља када се да болеснима од рака.

Средином 1960-их чланови управног одбора споменутог Меморијалног центра били су појединци чије су корпорације почеле да добијају или губе велике своте новца у зависности од успеха одређене терапије против рака. Директори управног одбора Меморијалног центра били су појединци, као на пример, Лоренс Рокфелер и Бено Смит из биохемијске компаније Вордингтон. Године 1988. више од једне трећине управника Меморијалног центра били су утицајни људи из корпорација које су производиле препарате за које се знало или сумњало да су канцерогени. На пример, "Ексон" - један од водећих светских произвођача бензина, највећег изазивача рака. "Џенерал моторс" је одговоран за једну трећину ваздушног загађења у Америци.

Ово су само непосредне везе са великим корпорацијама. Ако погледате директоре осталих управних одбора, који су чланови Меморијалног центра "Слам кетеринг", међу њима ћете наћи произвођаче азбеста, хемијску компанију "Елајд" - произвођача црвеног оловног оксида, познатог изазивача рака, и произвођаче осталих материја опасних по живот. Какве ли ироније! Они који зарађују милионе производњом и продајом смртоносних материја, сада згрћу богатство и на други начин - забрањујући или дозвољавајући одређене терапије рака, затим производњом одређених препарата који се користе у терапијама рака, изазваних супстанцама које они производе.

Имајући све ово у виду, уопште не изненађује то што се Меморијални центар "Слам кетеринг" увек приклања најскупљим приступима лечења рака, а не превенцији. Када дођу на посао у Меморијални центар, ови директори доносе са собом исту пословну и финансијску филозофију којом се иначе руководе - зарадити новац! Резултат је да се истраживања одводе далеко од превенције или спречавања болести и далеко од јефтиних природних решења, а према третманима на којима се може далеко више зарадити.

МЕДИЈИ

Зашто не чујемо ове информације у медијима? Погледајмо сада на повезаност медија са управним одбором Меморијалног центра "Слам кетеринг". Године 1988. двојица управника центра су били из њујоршке корпорације "Тајмс", двојица су били директори "Ридерс дајџеста", један је био председник "Ворнер комуникација", и један директор "CBS"-а.

Када су Јунајтед прес (UPI) и Асошијетед прес (AP), две велике светске новинске агенције, одбиле да објаве причу о једној перспективној алтернативној терапији рака, а један новинар истраживач их питао зашто су то урадили, рекли су му следеће: "Све приче о излечењу од рака морају прво да се провере од стране нашег научно-истраживачког тима у Њујорку." И тако, вест није објављена.

Све приче о третману рака мора прво да одобри једна група у Њујорку - Америчко друштво за рак и "Слам кетеринг". Та група људи има потпуну контролу над тиме да ли ће се објавити нека вест о лечењу рака или не. Свака појединa вест о лечењу рака мора да се цензурише пре него што за њу сазнају грађани Америке, исто као што и сви третмани рака морају да се одобре, и то од стране истих људи.

Изнећу вам још неколико документованих случаја контроле медија, да не бисте мислили да је ово издвојен случај. Цитирам Џона Слинтона који је био један од најцењенијих новинара у Америци, некадашњи шеф особља "Њујорк Тајмс магазина". Његове колеге су га звале "деканом своје професије". Пре педесет година, 1953. године, замолили су га да одржи здравицу на свечаности њујоршког клуба новинара. Наслушао се пуно лицемерних говора, па је зато одлучио да отворено проговори пред својим колегама. Цитирам: "У данашњој Америци више не постоји слобода штампе. То знамо и ви и ја. Кад бих дозволио да се поштено мишљење објави у бар једном броју мојих новина, изгубио бих посао за мање од 24 сата. Посао нас новинара је да уништимо истину, да лажемо у очи, да искривљујемо, да оцрњујемо, да искоришћавамо туђу похлепу и да продајемо своју земљу и расу зарад коре хлеба. То знамо и ви и ја. И каква је то лудорија, ова наводна слобода штампе? Ми смо марионете богатих. Они вуку конце, а ми играмо. Наши таленти, наше могућности, наши животи, све је то својина других људи. Ми смо интелектуалне проститутке."

Ричард М. Коен, продуцент у политичкој редакцији "CBS"-а је рекао: "Намећемо наш план извештавања тиме што ми бирамо шта ћемо и како ћемо извештавати."

Ричард Салах, бивши председник "CBS"-ових вести је рекао: "Наш посао је да не дамо људима оно што они желе, него да им дамо оно шта ми мислимо да требају имати." Мало је познато да монопол над медијима лежи у рукама неколико породица и светских корпорација.

АМЕРИЧКО ДРУШТВО ЗА РАК

Рак је веома уносан посао и они жртвују ваше животе у том процесу. А како стоје ствари са Америчким друштвом за рак, високо цењеном организацијом која ангажује веома велики број волонтера? Она скупи преко 400 милиона долара годишње само од слогана "Иди на преглед и пошаљи нам чек". Међутим, нису помогли ниједан значајан напредак помоћу овог колосално великог прихода.

Очигледно је да Америчко друштво за рак искоришћава нашу велику забринутост због рака, без обзира што кардиоваскуларна обољења односе два пута више живота од рака. Међутим, Америчко друштво за борбу против срчаних оболења прима далеко мање донација за истраживање од оних окупљених око рака. Зашто? Америчко друштво за рак изванредно добро одржава високу свест нашег друштва о раку. Не прође дан, а да се у новинама не појави неки чланак о раку. Када познате личности, као што су сенатори, глумци и друге славне личности, умру од рака, медији од тога направе националну драму коју сви фасцинирано пратимо.

Америчко друштво за рак је 1953. године основао нико други него Џон Рокфелер у њујоршком клубу "Харвард". Он је чак обезбедио средства потребна за оснивање овог друштва. Оно је од самог свог почетка имало намеру да обликује јавност. Главни циљ друштва јесте да у јавност усади идеју да се одмах јавите лекару чим и најмање посумњате да имате рак.

Један од вођа Америчког друштва за рак био је и Алберт Ласкер, утицајни креатор реклама за дуванску индустрију. Његов слоган "узми Лаки-цигарету, а не слаткише" је навео многе жене да у периоду 1930-1940-их почну да пуше. Ласкер је зарадио најпре тиме што је навео жене да пуше, а онда је зарадио далеко више преко Америчког друштва за рак тиме што је према њему усмерио средства за наводно лечење рака изазваног последицама рекламе за рак.

Године 1978. новинар Бери Чоук је водио истраживање о Америчком друштву за рак и открио је да ова непрофитна агенција ненаменски трошила милионе долара скупљене за борбу против рака, док је у исто време тврдила да нема напретка против рака зато што немају довољно средстава!

Од новца који се скупи, ово друштво потроши 61% на плате запослених, путовања директора и канцеларијске трошкове, а на стварну помоћ пацијентима се потроши мање од 5%. Америчко друштво за рак не жели да нађе лек за рак, зато што би тиме изгубило посао.

Своју тврдњу ћу доказати следећим догађајем: Једна локална подружница Америчког друштва за рак је објавила велики чланак у новинама тражећи од своје матичне организације да испита могућности четири нова лека за рак. Међутим, овај подружница је била искључена из овог друштва. Председник локалне подружнице био је запрепашћен и рекао је: "Питамо се какав смо злочин учинили, а ми смо само покушали да помогнемо да се реши проблем рака." Да ли Америчког друштво за рак има скривене мотиве? Оно их је објавило у магазину "Харперс". Цитирам: "У повељи Америчког друштва за рак стоји да је оно привремено удружење које се мора распустити истог дана кад се пронађе лек за рак." Па, зашто би онда Америчко друштво за рак икад признало да лек за рак постоји? Морали би да се разиђу и одрекну се тих 400 милиона долара које добију сваке године.

НАЦИОНАЛНИ ИНСТИТУТ ЗА РАК

Национални институт за рак је владина истраживачка агенција чија је главна надлежност да, како кажу, "воде рат против рака". Овај институт потроши милионе долара скупљених од пореза на фондове за истраживање и за научнике у различитим установама. Овај институт се руководи истом пословном политиком као и у случају Меморијалног центра "Слам кетеринг" и Америчког друштва за рак. Године 1971. донет је национални закон о раку којим је започео "рат против рака". Пре тога, касних 1960-их, амерички Конгрес је установио националну саветодавну групу за истраживање "победе над раком". Управо је ово тело дало налог Конгресу да започне "рат против рака". Од 26 чланова комитета за борбу против рака, десеторо су били чланови Америчког друштва за рак, четворо су били повезани са Меморијалним центром "Слам кетеринг", а неколико су били из хемијских и фармацеутских компанија, истих оних које имају користи од милиона долара од пореза, који се већ сливају у њихове џепове.

Национални институт за рак ради на следећи начин: Научник подноси молбу за добијање новца за истраживање. Ову молбу мора да одобри широк круг других научника, бирократа и бизнисмена. Они морају да се међусобно сложе да му одобре средства. Готово по правилу, поднета молба мора бити унутар граница конвенционалне науке. Овим ограничењима се онемогућава одобравање радикално нових идеја и приступа. И тако Национални институт за рак никада не улаже у истраживања природних третмана рака или било које друге болести.

Недавно основани огранак за алтернативну медицину при Националном институту за рак није ништа друго него средство за изигравање јавности, пошто све више постаје очигледно да је такозвани "рат против рака" помоћу конвенционалне медицине катастрофални промашај оних који дижу велику галаму против алтернативних и нетоксичних метода.

Даље, народу се узима новац за усавршавање хемотерапија, и то преко новца скупљеног порезом, а којег Национални институт за рак прослеђује до истраживача. Затим, народ плаћа лекове, и то по монополским ценама, истим оним приватним компанијама које су их патентирале ради свог профита. Дакле, наплаћују вам зеленашке цене за лекове за чије сте откривање и усавршавање већ платили путем пореза. Каквог ли рекета!

АГЕНЦИЈА ЗА ХРАНУ И ЛЕКОВЕ

Агенција за храну и лекове (ФДА) је владина установа у којој раде државни службеници и политички постављене особе. Њена теоретска улога је да заштити народ од штетних и бескорисних метода у лечењу рака и продора лоше хране на тржиште. Међутим, они су ватрени заступници хемотерапије и зрачења - екстремно штетних третмана. Амерички Сенат је 1984. године саслушао 11 службеника ФДА који су оптужили своју агенцију да је подмићена од стране фармацеутске индустрије коју би она заправо требала да контролише. Сведочили су да су их други службеници ФДА шиканирали сваки пут када би се залагали против пуштања одређених лекова на тржиште.

Године 1976. Њухејвенски медицински журнал је овако коментарисао стање у ФДА: "Неколико запослених у ФДА су месецима били отворено пијани, било је међусобног застрашивања, директори појединих одељења су се укључивали у активности којима су изазивали непослушност запослених, људи су збијали шале на рачун других. Овде описујем лекаре, који су гунђали, приговарали претпостављенима, нису одговарали на питања. Такво понашање досад нисам видео ни у једној институцији." Један други аутор сматра да овакво понашање више одговара лудници него врхунској државној агенцији. Управо ови људи означавају методе природног лечења као шарлатанство.

Поред овога, између фармацеутских компанија и ФДА постоје "двострука врата": Неки службеници ФДА ватрено се залажу за давање дозволе одређеном леку, а када тај лек добије одобрење, онда они напусте свој посао у ФДА и, замислите изненађења, пређу да раде за компанију која производи дотични лек. И сви се претварају да је то легално и часно. Америчко друштво за рак, Национални институт за рак и ФДА спавају у истом кревету. Раде само за свој интерес, а не за вас.

СТОПЕ "ИЗЛЕЧЕЊА"

Хајде да сада говоримо о стопи излечења. Ваш лекар вам често даје неке извештаје о проценту успешно излечених одређеном терапијом, али шта ваш лекар подразумева под "излечењем"? Америчко друштво за рак се већ годинама придржава веома чудне дефиниције излечења од рака : "То је кад се преживи пет година после давања дијагнозе". Репортер "Њујорк Тајмса" их је једном питао да му дају дефиницију "лека", на шта му је збуњени заменик директора овог друштва одговорио: "Нисам још узео речник да бих нашао дефиницију лека. Ми заправо не знамо шта подразумевамо под леком." Ово је објављено у "Њујорк Тајмсу" 1979. године.

Лекари ретко користе реч "лек" када међусобно разговарају, зато што знају да су излечења рака конвенционалним методама веома ретка. Свеједно, дефиниција лека у Америчком друштву за рак је постала још смушенија. На пример, Америчко друштво за рак је признало да је међу двадесет милиона излечених жртава рака у Америци сврстала појединце који, цитирам, "још увек имају рак". То значи да се под "излеченом особом" сматра особа која је лечена од рака и онда преживи наредних пет година. Али, ако се рак врати и овај умре, он ће бити у веома чудној ситуацији, зато што је умро од болести од које је званично био излечен. Због тога ће ваш доктор убрзо престати да вам сервира импресивну статистику преживљавања пет година после давања дијагнозе рака. Али, хајде да видимо како се долази до ових бројева.

У својој књизи "Индустрија рака" (The Cancer Industry: The Classic Expose on the Cancer Establishment) писац Ралф Мос (Ralph W. Moss) изванредно описује превару и лагање помоћу статистика. Ево једног примера: Др Харден Џонс, професор медицинске физике на Берклију и специјалиста за статистике старења, ефекте дрога и зрачења тврди: "Став да пацијенти лечени конвенционалним терапијама живе дуже од оних који нису третирани њима је под јаким утицајем метода за одређивање група." Ако особа у категорији нелечених умре у било које време током посматрања, то се бележи као "смрт у контролној групи", односно као неуспех приступа нелечења. Ако особа у категорији лечених умре током третмана, подаци о њима потпуно нестају из истраживања. Они се не укључују у истраживање зато што, цитирам, "више не подлежу критеријумима који су установљени изразом ´лечени´". Дакле, ако пацијент умре 89. дана хемотерапије која траје 90 дана, он једноставно нестане са листе третираних пацијената и не бележи се као неуспех. "Ако би одстранили овако пристрасно тумачење резултата, уобичајени малигнитети би имали сличну стопу смртности са стопом смртности нелечених особа", закључује др Џонс.

Такође, нема аргумената за став да рана дијагноза повећава стопу преживљавања. Новим техникама смо у стању да дамо дијагнозу раније, око шест месеци раније. Али, шта тиме добијамо? Тиме стопу преживљавања од 4,5 година претварамо у стопу преживљавања од 5 година, и то онда називају "излечењем". Ништа се није променило по питању преживљавања, осим почетне тачке мерења коју су одлучили да узму. Наравно, што вам болест раније открију, толико ћете имати више времена да вам пружају скупо лечење. Али, тиме уопште нису у стању да продуже време преживљавања.

Такође је очигледно да конвенционалне методе нису успеле да зауставе пораст стопе смртности. Овај и претходни век су показали стални и незаустављиви пораст стопе смртности од рака. Године 1900. на 27 смрти само је једна била због рака; 1920-их - 1 од 16; 1930-их - 1 од 12; 1940-их - 1 од 9; 1950-их - 1 од 7; 1960-их - 1 од 6; и у 1970-им стопа смртности наставља да расте. На први поглед изгледа да је то тако зато што живимо дуже, и што је рак болест средовечних и старих. Међутим, то није једини разлог пораста. Ове бројке су већ прилагођене годиштима умрлих и узимају у обзир повећану просечну старост нашег становништва. Стандардна бројка за излечење од рака током 1980-их, што заправо није излечење него петогодишње преживљавање, износи једну трећину или 33%. Али, одједном, Америчко друштво за рак проглашава да ће 49% болесника преживети после дијагнозе. На први поглед то изгледа као изванредно побољшање, али како су дошли до те бројке? Стопа преживљавања се заправо није повећала, него је индустрија рака измислила нови и другачији стандард кога ће изнети пред јавност. То су назвали "варијантом петогодишње статистике преживљавања", односно "релативном стопом преживљавања". Званичници за рак сматрају да је релативна стопа преживљавања прецизније мерило за одређивање напредовања рака. Релативна стопа преживљавања узима у обзир очекивану стопу смртности. То значи да ако особа не умре од рака, онда ће је можда прегазити камион, па се и то мора узети у рачуницу. Да ли стварно употребом овог непоштеног мерила можемо да докажемо да ће 49% пацијената бити живи после давања дијагнозе? Ето одакле долази ова бројка од приближно 50% преживелих. То се једноставно зове "лагање помоћу статистике".

Следећа намерна грешка у рачуници Националног института за рак је у томе што су приликом рачунања узели у обзир само белце. Доказано је да је стопа појаве рака и смртности код црнаца већа него код белаца. Дакле, Национални институт за рак је намерно узео бројке само од белаца и представио их као нормативне, док је занемарио стопе рака и смртности код црнаца.

За ове тврдње о великом напретку се испоставило да су превара када се појавио чланак у Медицинском журналу Нове Енглеске који је открио да нису узете у обзир стопе појаве рака и смртности код црнаца, нити су узети у обзир болесници од рака плућа. Једноставно су одбацили ове групе, само зато што су њихове стопе биле веће. Постоје књиге које документују превару и фалсификовање у науци, нарочито у медицини, али ви их највероватније нећете наћи у локалној књижари. Књига "Издајице истине: превара и лаж у научним холовима" (Betrayers of the Truth: Fraud and Deceit in the Halls of Science, autori William Broad i Nicholas Wade) показује како наука заправо делује и зашто научници варају и кривотворе налазе својих истраживања. А књига "Рекетирање у медицини: потискивање алтернативних метода лечења" (Racketeering in Medicine: The Supression of Alternatives, autor James P. Carter) износи на видело велико и оркестрирано потискивање алтернативних метода лечења од стране владе и медицинских организација.

Ево још једног примера интимног односа између ФДА и фармацеутских компанија које би ова прва требала да контролише. ФДА и Веће за рекламу фармацеутских производа (FAC) које заступа око 35 главних фармацеутских компанија су основали једно ново тело и назвали га "Национално веће за борбу против здравствених превара". Они дају велики новац лекарима да јавно дискредитују све нетрадиционалне терапије, а највише оне за које је доказано да су најперспективније и тиме представљају велику претњу фармацеутској индустрији. Са друге стране, ФДА непрестано одобрава опасне и смртоносне супстанце, и када неки од тих "чудесних" лекова откаже, изазивајући озбиљну штету и смрт код једне особе или код хиљаде људи, нико не подиже тужбу против ФДА, ни против лекара, нити против произвођача, а камоли да неко буде осуђен или кажњен. У најбољем случају опасни лек се тихо уклони са тржишта. Међутим, казнене мере се веома често покрећу против оних који практикују алтернативне терапије.

Хемотерапија и зрачење који изазивају рак и који су усмртили на стотине, хиљаде, можда и милионе људи, јесу једине терапије које влада препоручује и дозвољава да се користе. Ове терапије су уведене у употребу као нове методе са обећањем да ћемо једном у неодређеној будућности, можда, пронаћи лек за рак. Са друге стране, такозване алтернативне терапије се непрестано оптужују да пружају лажну наду. Међутим, права катастрофа је управо лажни тридесетогодишњи и невероватно скупи "рат против рака" од стране владе и фармацеутских компанија, и њиме се показало најдрскије изопачење званичне медицине и најбезочније давање лажне наде које су Америка и свет икада видели.

Када се елиминишу лажне статистике, дугогодишња стопа преживљавања болесника од рака третираних конвенционалном медицином пада на катастрофална 3%. Ово је документовано 1996. године у престижном медицинском журналу "Лансет". Цена неге милиона Американаца оболелих од рака се процењује на негде између 4 и 7 билиона долара у задњих двадесет година. То је застрашујуће велики новац који фармацеутско-медицински картел држи у рукама. Зар онда не изненађује то што они не признају да се рак може излечити природним методама?

Др Бенџамин Рас, потписник америчке Декларације независности, је пре 200 година предвидео следеће: "Ако медицинску слободу не уградимо у Устав, доћи ће време када ће се медицина организовати и постати прикривени диктатор. Ограничавање вештине лечења само на једну класу људи и ускраћивање једнаких привилегија другима ће установити "Бастиљу" медицинске науке. Сви такви закони су не-амерички и деспотски. Они су заостаци монархизма и нема им места у републици. Устав ове републике би требало да обезбеди могућност за медицинску слободу, исто као и за верску слободу." Каквог ли пророчанства!

А САДА КОНКРЕТНО

Сада ћу вам изложити неколико најчешћих случајева рака, и корак за кораком ћу вас упознати са процесом конвенционалне терапије. Почећемо са раком дојке. Најважнији дијагностички тестови којима се открива израслина на грудима су мамограф, ултразвук или ручно од стране лекара. Ове методе вам кажу да имате израслину, али вам не кажу да ли је она доброћудна или злоћудна. Објаснићу вам сваки појединачни тест.

Мамограф је рендген, зрачење које изазива рак. Многи лекари предлажу да би жене једном годишње требале имати мамографију, а женама после менопаузе препоручују чак једном у шест месеци. Процењује се да зрачење из мамографа за 2% повећава ризик да жена добије рак. То је 4% годишње ако идете два пута годишње на мамограф. За десет година ваш ризик да добијете рак се повећава за 40% - драматично вам се повећава ризик да добијете болест коју покушавате да избегнете.

Ултразвук је сигурнији зато што не користи зрачење. Он је прилично поуздан за откривање накупљене течности и цисти. Међутим, ручни преглед се показао подједнако успешним као и мамограф и уопште нема ризика.

Ако већ имате израслину и желите дијагнозу, онда се мора радити биопсија.

Постоје две врсте биопсије: хируршка, где се прави рез, и помоћу игле, где се иглом узима узорак ткива захваћеног тумором. Биопсија иглом не захтева општу анестезију, али веома је могуће да неће дати поуздану дијагнозу, зато што се узима недовољно велик узорак ткива. Дакле, можда ћете добити негативан резултат биопсије, а заправо ви имате рак у неком другом подручју израслине до ког игла није досегла. Отворена биопсија је тачнија, зато што се мањи тумор може потпуно или већим делом уклонити, а патолог има довољно ткива на располагању да поуздано утврди о чему се ради.

Хирурзи понекад од вас траже да потпишете пристанак на потпуно одсецање дојке, чак и пре него што ураде биопсију. Међутим, то може бити опасно, јер ако се биопсија и одсецање дојке ураде током једне хируршке операције, онда се дијагноза рака мора урадити методом "замрзнуте секције". Да вам објасним шта је то. Ако је тумор већ хируршки биопсиран, тада хирург одсеца комадић ткива, носи га у лабораторију и чува га у посебним хемикалијама у парафинском или сличном заштитном блоку; исеца га на микроскопски танке листиће, ставља на посебан комад стакла, капне одређени пигмент да би све то патолог могао да гледа на микроскопу и да постави дијагнозу.

За ову регуларну методу је потребно неколико дана, али је много тачнија од методе "замрзнуте секције". Замрзнута секција се ради тако што се у лабораторији брзо замрзава део сумњивог ткива, док пацијент још увек спава на операционом столу. Затим се то ткиво обоји и патолог га гледа под микроскопом. Сви патолози и хирурзи знају да дијагноза замрзнуте секције није тако тачна као дијагноза регуларном методом, за коју је потребно неколико дана. Дешавале су се грозне ствари када су младим пацијентима ампутирали обе ноге због компликација са замрзавањем; или када су радили дијагнозу замрзнуте секције заједно са одсецањем дојке, а класична биопсија је касније показала да су пацијенти били здрави. Због тога је најбоље да се биопсија уради као одвојена операција.

Када потпишете пристанак да вас оперишу, тиме хирурзима дајете дозволу да вам раде све што мисле да је потребно док сте под наркозом. Када сам радила своју биопсију, нисам им дала написмени пристанак за одсецање дојке, ни да ми уклоне лимфне жлезде, нити да одстране било који део мог тела осим да ураде биопсију израслине.

Дакле, ако сада одлучите да радите биопсију и ураде се уобичајени исечци вашег ткива, и патолог неколико дана касније погледа исечке и ако дијагностикује рак, ваш хирург ће вам вероватно предложити одсецање дојке. Ако се рак раширио и на лимфне жлезде, предложиће да се и оне одстране.

Прво ћемо рећи пар речи о мастектомији или одсецању дојке. Да ли сте добили рак дојке зато што сте имали превише дојки? Наравно не. Због тога се проблем не решава њиховим уклањањем. Због тога ви прво треба да зауставите чиниоце који су довели до појаве рака.

Ако имате рак у лимфним жлездама, то значи да оне раде свој посао. Размислите о следећем: Ако имате инфекцију на стопалу, онда вам најчешће лимфне жлезде у препонама отекну, зато што чисте лимфну течност од бактерија и помажу да се инфекција не рашири. Да ли бисте онда отишли код свог хирурга и рекли му да вам одстрани лимфне жлезде у препонама зато што имате инфекцију стопала? Не, наравно. Оне само раде свој посао, помажу вам. А ако се рак рашири и на ваше лимфне жлезде, оне ће вам помагати на исти начин. Оне су део вашег имуног система. Оне избацују рак из вашег тела да се не би раширио на остале делове тела. Одстрањујући лимфне жлезде ви уклањате важне препреке раку и он се још брже шири. Затим би лекар предложио тровање у виду хемотерапије или зрачења да би уништио и оно мало имуног система што вам је остало. Одсецањем лимфних жлезди, и тровањем тела хемотерапијом и зрачењем, помажете раку да се неометано рашири по целом телу које више не може да се брани.

Одбила сам да ми одстране лимфне жлезде, иако су биле захваћене раком. Када сам започела План који ме је излечио, ове жлезде, од којих су неке биле велике као ораси, полако су се смањивале и смекшавале, и рак се из њих повукао.

Већ сам споменула да неки хирурзи препоручују превентивно уклањање друге дојке, нарочито ако је у вашој породици било случајева рака дојке. Ако већ имате рак у једној, то не значи да ћете обавезно добити рак и у другој дојци. Рак се пресељава у другу дојку само ако особе наставе да једу и да живе на исти начин који је изазвао појаву рака у првој дојци. Ако елиминишете узрочнике рака, онда не морате да бринете да ли ће се рак појавити у другој дојци, зато што рак није у вашим генима!

Рак дојке се преноси са генерације на генерацију, али не преко гена, већ на следећи начин: Прабака учи баку како да живи, шта да једе и како да подноси стрес, бака то исто учи мајку која то преноси на ћерку. Али, овај ланац може да се прекине. Ви не морате више да живите на исти начин, и да једете исте ствари које су јели ваши преци. Можете да прекинете те навике и да природним путем обновите свој имуни систем.

Већина патолога ће наредити да вам се ураде тестови на рецепторе естрогена у вашем ткиву захваћеном раком.

Тестови ће бити или позитивни или негативни. Затим ће предложити неке додатне лекове. Наљутила сам се када сам сазнала да ми је мој патолог урадио те тестове без мог пристанка, зато што ми је било свеједно да ли су рецептори естрогена мог тумора позитивни или негативни. Већ сам ионако одбацила хемотерапију и све остале лекове. Нисам хтела да уносим било какве препарате у своје тело. План да се излечи рак је исти без обзира да ли су вам рецептори естрогена позитивни или негативни.

Једине три могућности које би вам лекари предложили јесу зрачење, хемотерапија или операција, а о тим могућностима смо већ причали. Већ су вам познати општи нежељени и токсични ефекти хемотерапије и зрачења. Ево који ће вам се симптоми појавити ако дозволите да вам зраче дојке и грудни кош: Зрачење грудног коша шкоди срцу и може да повећа шансе да добијете срчани напад и умрете. Изазваће краткоћу даха, сметње у дисању, кашљање и замарање. Такође, може да изазове и перикардитис (упала срчане марамице). Може да изазове дефекте срчаних залисака и мрље на срчаном мишићу, крварење, отказивање срчане функције, као и промене на једњаку и кичменој мождини. Није занемарљив број пацијената који због зрачења умире од пнеумонитиса (упале плућа). Касна радијациона фиброза, односно мрље и ожиљци се појављују код 50-60% озрачених пацијената.

Многим женама се даје Тамоксифен, који, као што је споменуто, изазива рак утеруса, рак јетре, а доказано је и да чак после неколико година непрекидне употребе он повећава учесталост поновне појаве рака дојке.

Шта да радимо са протезама за дојке, грудним имплантима? Без обзира на велико заташкавање од стране ФДА, произвођача импланата и медија, доказано је да импланти од силиконског гела веома негативно делују на имуни систем. Селенијумски импланти су мање шкодљиви, али и они су ипак страна тела у вашем организму и не помажу му да оздрави. Да су ми којим случајем уградили импланте од силиконског гела, одмах бих тражила да се одстране, без обзира да ли имам рак дојке или не.

Добро је познато да употреба естрогена за контролу рађања или у терапији хормонске замене повећава ризике да се добије рак дојке. Абортус представља још већи ризик за добијање рака дојке, и то је до недавно била веома брижљиво чувана тајна. О томе расправљам детаљније на једном другом предавању. Национални институт за рак не жели да то сазнате. На својој Интернет презентацији они то кажу лекарима, али не и лаицима. Проверите и сами како то изгледа: На једној страни, страни за лекаре, износе статистику о чврстој повезаности абортуса и рака; на другој страни за лаике, они то прећуткују.

А шта ако сте већ примали хемотерапију и зрачење? Ако сте до овог тренутка, у коме сазнајете ову истину, узимали хемотерапију или зрачење због било које врсте рака и желите да препородите свој имуни систем природним методама, то је могуће, али за то ће вам требати много више времена, јер сте претрпели много већу штету.

Ако вам се рак вратио и лекари вам предлажу пресађивање коштане сржи, морате знати да вам лекари морају дати огромне дозе хемотерапије пре пресађивања, да би уништили све ћелије рака пре него што вам врате нормалну коштану срж извађену из вашег тела, или ћелије извађене даваоцу. Давање тако великих доза хемотерапије некоме ко је већ толико болестан је злочин. Сада знате зашто је стопа смртности код ове операције толико висока. Право је чудо када неко преживи овај третман.

Ако извештај ваше биопсије покаже да немате рак, али да имате фиброцистозу или бенигну израслину, треба да знате да је свака израслина у вашим грудима ненормална. Можете бити срећни или осетити олакшање ако то није рак, али ви још увек морате да станете на пут узрочницима те ненормалности.

Дојка је орган кога покреће вода. Када ваше тело почне да се суши зато што не пијете довољно воде, или зато што пијете много кафе, Кока-коле, или друга пића са кофеином, или сте пречесто под стресом, што вас такође дехидрира, или се неправилно храните, све то подстиче настанак фиброцистоза и израслина у грудима. Ако пређете на вегетаријанску исхрану, одрекнете се јаја, млека и млечних производа, и усредсредите се на воће, поврће и зрнасту храну; окренете се од напитака са кофеином према води и свежим соковима од воћа и поврћа; научите да се правилно носите са стресом, и пратите остале кораке здравља које вам дајем. Одушевићете се, јер ће те израслине нестати!

Постоје неки тестови крви којима се мере маркери тумора код неких врста тумора. Ови тестови могу да вам помогну да пратите свој напредак. Али подсећам вас, они увек показују брз пад бројчаних вредности када започнете хемотерапију и зрачење. То је увек привремено и даје вам лажан утисак сигурности, зато што хемотерапија и зрачење пре или касније узму свој данак и маркери тумора се тада нагло повећају.

Људи ме често питају: "Како си ти пратила свој напредак?" Током првих годину дана мој напредак је заправо ишао низбрдо! Тумор је бивао све масивнији, а ја све болеснија. Али, ја нисам хтела да дигнем руке од Божјег плана лечења и одем на хемотерапију или зрачење. Да сам то урадила, већ бих била мртва. Држала сам се како сам знала и умела, и радила све како сам мислила да је најбоље за мене.

Током свог опоравка нисам радила ниједан тест крви, знала сам да ми је добро онда када ми је тумор потпуно нестао помоћу природних метода, и када ми се животна снага вратила. Најбоља вест је да више не морам да се бринем да ли ће ми се рак вратити, као што сви други страхују, просто зато што се више не бавим стварима које су изазвале рак.

РАК ПРОСТАТЕ

ПСА тест се обично користи да би се пратио ток рака простате. Име ПСА долази од Специфичног антигена простате, супстанце коју производе само ћелије простате. Овај тест понекад даје нормалне налазе на почетку рака, а 80% пацијената који имају рак простате имају само благо повећање вредности ПСА, рецимо, од 4 до10 ће показати само бенигну хипоплазију. Бенигно - значи да није злоћудно, а хипоплазија - значи да су ћелије увећане, али да то не мора бити због абнормалног разлога, бар не у том тренутку. Ако човек има бенигну хипертрофију простате (БПХ), увећану простату, постоји неколико биљака које могу да помогну: мекани палмето и пагеум африканум су се показали као успешни у лечењу увећане простате. Али, ове биљке би се морале користити у спрези са Планом за здравље од 10 корака. Ако ПСА тест даје високе вредности, доктор ће предложити биопсију. Ако биопсија покаже да су ћелије простате захваћене раком, лекар пружа следеће могућности: хируршку простатектомију (уклањање простате) - што веома често доводи до импотенције; или зрачење, на пример, протонску терапију концентрисаним зраком протона којим се постижу мање штетна дејства по околна ткива. Међутим, била то протонска терапија или обично зрачење, тиме се рак не лечи, него се имуни систем упропаштава. Неке ћелије рака се убијају, али ако још увек једете и живите онако као сте навикли, ви веома ризикујете да вам се рак врати у простату или неки други део тела. Наравно, зрачење наноси свеопшту штету телу, укључујући и ваш имуни систем. Импланти радијума су мале радиоактивне куглице или жице које се усађују у простату да би је излагали зрачењу у одређеном временском периоду.

Понекад се препоручује хормонска терапија Леупроном, али ви већ знате нежељене ефекте Леупрона. Очигледно је да недостатак Леупрона не изазива рак простате. Када рак узнапредује, лекари предлажу орхиектомију, односно, уклањање тестиса, што са психолошке стране делује поражавајуће на сваког мушкарца. Ако се рак проширио изван простате, онда се обично препоручује хемотерапија. Њу прате бројни нежељени ефекти о којима сам већ причала.

ОСТАЛИ ТИПОВИ РАКА

Ако сам можда споменула ваш лични рак, као што је рак тестиса, рак штитне жлезде, рак мозга, рак стомака, рак костију и хрскавице, меланом, лимфом, леукемију, или неку необичну врсту рака, схватите да конвенционална медицина може да вам понуди једино хемотерапију, зрачење и операцију

- трајно сакаћење праћено додатним компликацијама. Добра вест је у истим правилима које сам навела
- 10 природних закона здравља могу да се примене за заустављање и лечење свих врста рака. Престаните да чините ствари које изазивају рак и почните да радите ствари које су неопходне за опоравак вашег имуног система.

Можда вам је ваш лекар рекао да вам је остало још само пар недеља или месеци живота. Као прво, он то уопште не зна, он то само претпоставља. Он нема право да вам то ради. Испричаћу вам истиниту причу. Абориџини су прастановници Аустралије. Они имају један ритуал. Ако један од мушкараца из племена прекрши извесну забрану, онда се позива врач. Он дође са својим џаком пуним врачки и из њега извуче пилећу кост и упери је ка преступнику. То се зове "упирање коске". Човек увек умире, ако не одмах, онда за пар дана. Зашто умире? Зато што верује да ће умрети - уперена је кост према њему. Иста ствар се дешава и у медицини. Многи пацијенти умру на месту, чим им доктор каже колико им је живота преостало. Доктор је "уперио коску"! Пацијент умире зато што верује да ће умрети. Али, ви не морате да прихватите то. Познајем многе пацијенте који су одбили да прихвате своју дијагнозу, одбили су да прихвате "уперену коску", поживели су још неколико година, а да су прихватили Божји план, оздравили би потпуно. Подсећам вас да сам и ја у једном тренутку била на ивици смрти, али то нисам хтела да прихватим.

Задња ствар: болест није физичке природе. Због тог разлога лекари не могу да вас излече. Болест није психичког порекла. Болест, дакле и рак, је духовне природе. Она почиње болешћу срца. Али, не срчаним обољењем каквог обично спомињемо. Када са нашим срцем нешто није у реду, када наши ставови нису у реду, када смо пуни себичности, нестрпљења, зависти, мржње, беса, када су нам сви криви, кад смо тескобни, забринути, фрустрирани, похлепни, сумњичимо друге, оговарамо, гунђамо, жалимо се, критизерски смо настројени, претерано смо амбициозни, када се са својим пријатељима такмичимо за бољи посао, боља кола, више новца, бродове, куће, деонице, када завидимо другима на ономе што имају, када се разбеснимо што нашем детету не дају прилике које дају неком другом, када најважније питање у свему гласи: "какву корист имам од овога?" Сви ови ставови изазивају физичке болести нашег тела. Не можемо да будемо потпуно здрави док не променимо ове и овакве ставове.

Можеш да једеш најздравију храну овог света, али ако ти је срце пуно беса, похлепе и тескобне бриге, ти не можеш да оздравиш. Није ствар у томе шта једеш, већ у ономе шта изједа тебе.

Без обзира да ли си хинду, јеврејин, муслиман, хришћанин, будиста, агностик (као што сам и ја била 30 година) или ако те се не тиче ниједна религија - једини савршени живот према коме треба да се равнамо, једини живот који ће нам донети савршено здравље јесте живот који Бог препоручује. Бог жели да се човек оспособи да служи другима, а не да му други служе. Човек треба да се изгради да брине о другима, а не да живи на њихов рачун.

Послови се врте око похлепе и бесрамне равнодушности према осећањима других. Запослени краду, лажу и варају, зато што нису одани послодавцима који их искоришћавају. Сви ти ставови шкоде оној особи која их задржава у себи.

Мислимо да су наше пословне методе тако напредне, да смо ми у 21. веку тако мудри, да нам је медицина веома напредна, међутим, на овом свету има више болесника него икад раније. Људи се разбољевају у све млађем и млађем узрасту, а медицинска наука је неспособна да преокрене ток дешавања. За Бога је људска мудрост обична лудост.

Један од најбриљантнијих умова данашњице, најфасцинантнијих умова века, теоретски физичар светске славе (сматрају га највећим генијем после Ајнштајна), везан је за инвалидска колица и има Лу Геригову болест. Не може да прича, није у стању да се брине о себи, зато што не разуме десет Божјих једноставних закона здравља. Он поседује све знање овог света, али не зна како да оздрави. Људска мудрост је лудост за Бога.

Када научимо да стварно волимо своје непријатеље, да чинимо добро онима који нас мрзе, да опраштамо онима који нас вређају, да волимо оне за које мислимо да нису достојни наше љубави, тада ћемо излечити невољу нашег срца и оздравићемо. Када негујемо став љубави, радости, мира, стрпљења, љубазности, доброте, поштења, скромности и научимо да се савлађујемо, онда ћемо донети живот и здравље нашем умирућем телу.

Исправна исхрана је кључна за опоравак, али тиме нећете надвладати себичност или љутњу. Бог је исцелитељ, Он то ради преко свог природног плана здравља. Свих 10 корака је неопходно за опоравак. Добра вест гласи: "И ти можеш да оздравиш!" Више не мораш да се бојиш рака. Сада знаш шта га изазива и знаш како да спречиш изазиваче рака природним путем без лекова. Сада такође знаш шта могу да ти понуде конвенционалне терапије: хемотерапија, зрачење и хирургија.

Ниједна од тих терапија нема моћ да утиче на праве изазиваче рака и зато уопште не могу да га излече. Све оне изазивају страховите патње, а понекад и смрт.

Овај план од 10 корака којим сам успела да преокренем ток своје болести забележен је у наставку. Твоје одлуке су сада у твојим рукама, ти мораш да донесеш одлуке за себе. Али, сада можеш да донесеш те одлуке на основу знања, мудро и без страха.

ДРУГИ ДЕО

ПЛАН ЗА ОЗДРАВЉЕЊЕ ОД ДЕСЕТ КОРАКА

Ви и ја имамо много тога заједничког. Можда сте болесни и имате неку срчану болест или рак, као што сам га ја имала. Можда сте болесни на смрт или се само осећате уморним. Нешто је лоше, али не знате шта је са вама. С друге стране можда сте само мудри, мудрији него што сам ја била већину свог живота. Само желите да се сачувате од болести. То је добро. Шта год да је разлог, хајде да поразговарамо сада. Придружите ми се да вам испричам како сам се разболела од рака, била на ивици смрти и извукла се. Кренимо сада заједно. Имам добру вест за вас.

Американци су међу најболеснијим људима на свету. Пре неколико година извршено је истраживање међу 125 нација. Америка је била на 18. месту по здрављу. Али недавно, приликом истраживања 79 нација, Америка је била на 79. месту. Срчани удар је водећи узрок смртности у свету. До 1900. године, када би неко умро, после обдукције није се могла пронаћи атеросклероза. Тако је било све до 1912. године. Али, од 1951. срчани удар је убијао отприлике половину Американаца који су умирали после 40. године старости. Сваке 34 секунде у Америци умре једна особа од кардиоваскуларних болести, што ће рећи од срчаног удара, шлога, било чега што је повезано са високим крвним притиском. До времена када вечерас будете гледали вести у 11 сати у Америци ће умрети 2.488 људи од кардиоваскуларних болести.

Такође се повећава број умрлих од рака. Процена је да ће почетком 21. века један од два човека умирати од рака. Деца умиру од леукемије. Када деца настрадају несрећним случајем и када се уради обдукција, налазе се атеросклеротске промене већ у добу од 6-7 година. Повећава се синдром хроничног умора и свих других врста болести. Сви су болесни. А зашто је то тако? Зато што ми као нација постајемо седентарна, седећа нација. Радимо унутра. Идемо у школе које су затворене. На већини радних места прозори се не могу отворити. Такође избегавамо Сунце, јер су нам доктори рекли да га избегавамо, да не добијемо рак коже. Једемо безвредну храну.

У Сједињеним Америчким Државама данас је више од половине хране - безвредна храна. Богата је шећерима, масноћама и сољу, а нема храњиве вредности. Сваки мушкарац, жена и дете поједе отприлике 350 килограма безвредне хране сваке године, а то не укључује алкохол, разне џемове, производе од белог брашна или месо.

Око 80% прехрамбених производа које данас налазите у супермаркетима нису ни постојали пре 20 година, а последњих 10 година додато је 9.700 нових производа на полице супермаркета и већина тога је прерађена храна. Од сваког долара који потрошите на прерађену храну, само 10 центи одлази на саму храну, а остало иде на рекламу, паковање, адитиве и све оно што намеће профит. Ако сте уморни и болесни, за умор и болест постоји решење.

Рећи ћу вам нешто о себи. Ја сам доктор медицине. Факултет сам завршила на Универзитету Калифорнија у Сан Франциску. Тамо сам стажирала. Четири године сам тамо живела и радила, затим сам наставила да будем члан особља као ванредни професор. Петнаест година сам провела сваки дан учећи друге лекаре како да буду они који лече, како се у то време мислило. Била сам главни хирург у Општој болници Сан Франциска, а то је трауматолошка болница и двадесет година сам лечила људе који су били рањени из ватреног оружја, прегазила су их кола, скочили су кроз прозор или их је неко бацио кроз прозор, и тако сам проводила живот. То ми је било занимљиво, и био ми је осмишљен начин да водим живот. Али истински, о правом исцељењу нисам знала ништа.

Лекари уче веома мало о исхрани или истинском исцељењу на медицинском факултету. Моје учење о исцељењу почело је оног дана када сам открила да имам рак. Али, оно што сада знам није примењиво само на рак већ на било коју хроничну болест. Говорим о болестима срца, аутоимуним болестима као што је реуматоидни артритис или лупус, а овај програм се примењује на све хроничне болести.

Нико не може да се разболи уколико му имуни систем нормално функционише. Имуни систем може да се поремети због разних врста стреса, био то стрес у кући или на послу, превише рада, неадекватна исхрана, недостатак вежбања, или нешто друго. Имуни систем је тај који је задужен да вас одржава здравим. Ако он престане то да чини онда се не осећате здраво. Одете код лекара, он вам постави дијагнозу и шта онда чини? Даје вам лек. Лек никад не лечи хроничну болест, већ само маскира симптоме док сама болест наставља да се развија. Једини начин да се излечите је да обновите свој имуни систем, да би он могао да помогне да поново будете добро и да вас одржава здравим.

Сада ћу вам испричати како сам ја оздравила. Имала сам инвазивни рак дојке. Уклоњена ми је грудвица, али рак је већ захватио зид мишића и напао лимфне чворове испод руке и изнад кључне кости. Нису могли да га уклоне потпуно, али сам рекла да се нећу сложити и пристати на одсецање дојке, зрачење или хемотерапију, јер су то деструктивни агенси. Они уништавају оно што је преостало од вашег имуног система, а мој имуни

систем већ није добро функционисао и зато сам добила рак. Веровала сам да постоје терапије које неће уништити моје тело.

Када је лекар уклонио грудвицу и рекао: "Не могу је целу извадити", поново сам се подвргла операцији где су покушали да га одстране потпуно, али још увек нису могли, тако да је рак остао у мом телу, али до тог времена знала сам да ћу моћи да се излечим. У једном тренутку заиста сам се тешко разболела, и чак ни ја ни мој муж нисмо знали да ли ћу преживети следећу ноћ. Недељама сам једва могла да идем од кревета до купатила. Дакле, била сам јако болесна, и немојте изгубити срчаност ако сте и ви јако болесни. После тога, недељама, мој имуни систем ми је помагао да поново будем добро и рећи ћу вам и да су лимфни чворови испод руке, а један је био величине ораха, почели да се смањују. То је оно што ради имуни систем када функционише правилно - чува ваше тело од болести.

Како оживети имуни систем? Тело је веома сложени организам, али оно што можемо учинити за њега је веома једноставно. Постоји десет основних правила за одржавање имуног система, ја их зовем десет заповести здравља. Нема везе од које болести болујете, она је последица нарушавања вашег имуног система. Не постоји посебан лек или третман за сваку болест. Учени смо да постоји, и зато лекарима изгледа безумно када говоримо да једна врста третмана може да исцели многе болести. Ипак, сваки лекар мора да призна да је имуни систем тај који некога одржава здравим. Имуни систем је тај који помаже да се преброди болест, и ако обновите имуни систем можете се излечити и остати здрави.

Када сам почела да радим на свом оздрављењу пробала сам разне алтернативне терапије. Оне терапије које су другима помагале мени нису помогле. Пробала сам, на самом почетку, товаре и товаре суплемената, витамина, минерала, али била сам онда толико затрпана пилулама да нисам била сигурна ни да ли ћу моћи да их сварим. Почела сам пост са соковима који је помогао многим људима, али ја сам скоро умрла. Била сам толико токсична да, када су токсини почели да излазе из мог тела, било ми је толико лоше да нисам знала да ли ћу преживети. Значи, многима је помогло, али мени није. Пробала сам дијету макробиотике и морала сам да зачепљујем нос док сам спремала ту храну која је толико одвратно мирисала, али ни то ми није помогло.

И на крају сам се окренула основној исхрани, која је препоручена у Библији. То је исхрана из Едема, а то укључује воће, поврће, житарице, орашасте плодове и семенке. На тај начин ваше тело ће бити добро ухрањено, јер не можемо додати ништа ономе што је Бог дао. Дакле да почнемо.

ИСХРАНА

Заповест број један је исхрана. Претпоставимо да можемо себи да приуштимо ролс-ројс или мерцедес и да нам продавац каже: "Гарантујем вам да ако користите гориво за овај ауто, које ћете набављати код мене, кола ће вам трајати 100 година и никад нећете морати да га возите на поправку. Штавише, овај бензин је много јефтинији од оног који можете купити на свакој пумпи." Да ли бисте сада користили тај бензин? Па, наравно! Ако једемо храну коју је препоручио Творац који је створио наше тело, онда једемо храну која је најбоља за наше тело. Храна из Едема је створена тако да у најбољем односу обезбеђује нашем телу све што му је потребно.

Да ли то укључује месо? Не мислим да је тако. Месо није дато у Едемском врту, јер тамо ништа није умирало и ништа није било убијано. Тамо је дата само најприроднија биљна храна.

Сада бих вам саветовала да се погледате у огледало и јако отворите уста. Видећете да ваши кутњаци изгледају као да су створени за млевење. Нису оштри као код мачака, лавова, јагуара; значи нису предвиђени за једење меса. Имамо зубе сличне кравама и другим биљоједима. И не само то. Имамо црева која су дуга и изувијана, дугачка око десет метара. То су црева која су најсличнија коњу, крави, јелену, а они једу траву и зрневље. За разлику од њих, црева мачке су кратка и права, тако да месо може врло брзо да изађе из црева, јер у противном месо у цревима трули. Такође ми, људска бића, немамо адекватне ензиме за варење меса. Мачке их имају, али ми их немамо. Па, зашто онда једемо месо? Јер смо учени да то радимо, а онда то и заволимо, али наше тело није створено за једење меса.

Да вам предложим један експеримент. Узмите један хамбургер или шницлу и ставите на кухињски радни сто. Оставите то три дана, али грејање подесите на 37 степени. Помиришите то после три дана. Биће то ужасан мирис. Е то се дешава и у вашем телу. Око три дана је потребно да месо прође кроз ваша дугачка црева, а температура тела је близу 37 степени Целзијусових, тако да месо трули, а ми те токсичне производе трулења уносимо у свој крвоток, а он га разноси свуда по телу. То је један од најважнијих разлога зашто се људи разбољевају. Па, зашто сви једу месо? Зато што су одлучили да то воле, али месо нам није дато као храна после Стварања. Месо садржи 40% масноће. Чак и ако одсечете сву масноћу око шницле, она је у самом мишићном ткиву. Чак и живина, ако и уклоните кожицу, она је још увек 40% масна. Ако се заваравате да једете само живинско месо, ћуретину и слично, треба да знате да и у њему има 40% масноће.

Чак и риба је богата масноћом, а поред тога месо не садржи влакна.

Такође, месо је превише богато протеинима. Садржи много више протеина него што нам је потребно. Поред свега овог, у телу животиња се концентришу отрови, као што су пестициди из житарица које су животиње јеле, тако да је месо пуно хемикалија. У живинском и у осталом месу налазе се хормони. Животињама се дају антибиотици, па кад једете месо све то уносите у своје тело.

И не само то, сво месо је болесно. Говеда имају проблем са болешћу лудих крава, бар у Енглеској. Ово је ужасна болест. Крава добија рупе у мозгу и ова болест се заправо зове БСЕ, зато што је то крављa спонгиформи енцефалопатија. "Спонгиформи" значи да краве добијају рупе у мозгу (као у сунђеру), и добијају деменцију пре него што умиру, а енцефалопатија указује да је то болест мозга. Ова болест је 100% смртоносна. У Енглеској ће побити милионе грла говеда да би пробали да зауставе ову болест, али велики број људи је већ добио ову болест у Енглеској, а неки од њих су већ умрли. Период инкубације, од времена када се човек зарази од ове болести из меса до њеног испољавања, је 5 до 15 година, тако да се очекује огромна епидемија ове болести која је пренета на људе у Енглеској. Када се пренесе на људе зове се Којцфилд-Јакобсова болест. То је дугачко име, не морате то памтити, али је 100% смртоносна. Експерти у Америци нас уверавају да се то неће догодити у Америци, али могу вам рећи да ми увозимо месо из многих земаља у Америку, а у многим земљама месо се не проверава на ову болест. Затим, постоји говеђа леукемија, затим вирус говеђе имунодефицијенције, што је практично сида за краве.

Рећи ћете: "Па, добро, престао сам да једем црвено месо, од пре извесног времена једем само пилетину." Пилетина је болеснија од говедине. Пилетина и ћуретина скоро увек садрже бактерију салмонелу. 4 милиона људи се само на Америчком континенту годишње зарази од салмонеле. Осим у пилећем месу налази се и у јајима. Јаје, које даје снагу младом пилету током 21-ог дана, је препуно масноће. Млеко је предвиђено да теле од 30 килограма претвори у краву од 200 килограма. Храна из мора је такође загађена, јер су мора страховито загађена.

Просечни Американац током живота поједе 21 краву, 14 оваца, 41 свињу, 12 прасади, 900 пилића и 500 килограма остале животињске хране. Дакле, 300 килограма животињских производа сваке године. Американци су прошле године појели пола милијарде килограма хемикалија и других материја, које су додате месу и другој прерађеној храни. Та бројка се у последњих двадесет година јако повећала. Већина тих хемикалија су тешке за варење, повећавају крвни притисак, а све то човек уноси једењем меса. Такође, краве се хране нечим што се зове коштано брашно.

То је отпад од других животиња, њихова црева и све оно што је нездраво, и што треба да се уништи. Дакле, кроз телетину једете све оне животињске производе који нису били за употребу, и све оно што није могло да иде на тржиште. Узгред, тако су и открили да су краве у Енглеској добиле крављe лудило. То је заправо болест оваца, али краве су храњене прерађеним цревима оваца, па су се тако и заразиле. У последњих 100 година употреба меса у Америци је порасла 400%.

Масноћа се налази у сваком мишићном влакну меса и не може се једноставно одсећи. Сваких тридесетак секунди један Американац умре од кардиоваскуларних болести, а то је последица прекомерне употребе животињских намирница. Животињске масноће се разликују од биљних. Животињске масти су на температури људског тела чврсте, док су биљне масти течне. Такве чврсте масти се лепе за зидове крвних судова, формирајући атеросклерозу и болести срца, а лепе се и за зидове црева тако да црева више нису тако мобилна и не покрећу се лако. Наша потреба за масноћама је свега 15 грама на дан, док Американци једу три пута више сваког дана. Тело нема потребу за животињским производима, док се ми Американци препуњујемо животињским производима.

Затим протеини. Месо их садржи превише. Потребно вам је свега 30 грама протеина на дан, док просечни Американац уноси 125 грама протеина дневно. Они не могу да се ускладиште, па јетра мора да их разгради. Зато се јетра умара разграђујући ове сувишне протеине. Животињски протеини су веома ацидозни, стварају киселу средину. Мачке имају двадесет пута јачу желудачну хлороводоничну киселину од човека, и она разграђује ове веома ацидозне протеине. Производи разградње меса су канцерогени. Они доспевају у дебело црево и шире се по целом телу. Има много извора протеина у биљном царству. Житарице садрже 10% протеина, махунарке, као што је пасуљ или сочиво, садрже 25% протеина, зелено поврће садржи 15% протеина, а ту су и клице које су изузетно добре за здравље, тако да тиме уносите довољну количину протеина.

Да ли знате да у Америци 1.000 тинејџера умре од шлога сваке године. Месо и животињски производи имају висок садржај натријума и то доприноси високом крвном притиску. Такође, што се тиче калцијума, довољно га добијамо из лиснатог зеленог поврћа и није нам потребно млеко. Човек је једина врста која пије млеко и после детињства. Ниједна животиња не пије млеко друге животиње. Да ли сте знали да је 50% светског становништва алергично на млеко, јер нема адекватне ензиме да га свари? Пре 100 година крава је давала 100 литара млека годишње. Данас крава даје 7.500 литара млека годишње. Савремене методе производње млека укључују давање хормона и антибиотика.

Ако волите сладолед, знате ли које се хемикалије користе у сладоледу? Једна од њих се користи за третман вашки. Друга се користи за производњу антифриза. Једна друга, бутер-алдехид, се користи за прављење гуменог цемента. Јаја су једнако штетна. Она садрже велику количину масноће и врло често су заражена. Дакле, све ово вам не треба. Зашто лекари не говоре ове ствари? Зато што просечан лекар, за четири године медицинског факултета у Америци, има један час наставе о исхрани. Зато о овоме од лекара ништа не можете да чујете.

Уравнотежени начин исхране изгледа овако: мало протеина, мало масноћа, вода, витамини, минерали и енергија, то јест угљени хидрати. Требају нам и биљна влакана. Један од важних храњивих састојака за наше тело је кисеоник који удишемо. Ево шта треба да једете. Воће. То је била прва врста хране која је дата човеку у Едемском врту. Оно је природно укусно. Богато је шећером, али то је права врста шећера. То није прерађени шећер. Дакле, желимо да једете много воћа. Желимо да једете и поврће у свом најприроднијем стању, што чешће можете да га једете пресно. Нека 65-75% хране нека буде у сировом стању, тако ћете из ње добити ензиме који ће помоћи да се храна даље прерађује. У супротном, тело мора само да ствара ове ензиме. Будите опрезни са орашастим плодовима. Треба да их једете у ограниченим количинама, јер су богати протеинима и масноћама. Сунцокретове и бундевине семенке такође треба да укључите у своју исхрану.

Да вам дам један пример мог доручка: Ја за доручак једем овсене пахуљице и са њима може да се једе свеже воће. Узгред, водите рачуна да не једете воће и поврће за исти оброк, јер воће садржи много шећера у себи. Ако једете поврће, њему је потребно дуго времена да се вари, јер у себи садржи влакна, она добра влакна, и зато ће се ова храна дуго задржати у желуцу, а истовремено шећер ће почети врење и то може створити иритацију и гасове у стомаку. Дакле, један одличан доручак може да се састоји од каше овсених пахуљица и воћа, или воћа и интегралног хлеба. Ја поједем два парчета интегралног хлеба у току дана. То је, наравно, интегрални хлеб из продавнице здраве хране, а можете га и сами направити од целих житарица. Никако немојте да једете црни хлеб са адитивима из обичне продавнице. За ужину можете поново узети воће или велику салату од различитог поврћа. За главни оброк можете појести један велики печени кромпир, или могу вам после објаснити како да направите помфрит без уља. Уз то треба да једете поврће (набоље свеже), и видећете, ово ће вас заситити. Немојте користити јаке зачине као што је бибер, рен или други који иритирају слузокожу желуца. Треба да останете на зачинима као што су мајчина душица, першунов лист и бели лук.

О прављењу сока у соковнику. Желимо да ваш сок буде што је могуће свежији, зато што храњиве супстанце брзо пропадају. Запазићете да сок од шаргарепе садржи пуно бета-каротена. То је антиоксидант који ће, циркулишући у вашем телу, очистити многе токсине. Исти ефекат је и са прахом јечмених изданака, и са соком од зеленог поврћа.

Ја пијем најмање 6 чаша сока од шаргарепе дневно, али људима који почињу терапију против рака препоручила бих да пију по 8 чаша сока од шаргарепе дневно. Најбоље је да сок буде свеже исцеђен. Са својим соком од шаргарепе пијем и прах јечмених изданака који купујем. Прах јечмених изданака је једна од најхрањивијих намирница које можете набавити, тако да бих вам предложила да користите по кашику тога у свакој чаши вашег сока од шаргарепе. Дакле, желите да се ваша исхрана састоји од воћа, поврћа, житарица, нешто орашастих плодова (најбољи су бадеми) и нешто семенки. Будите обазриви да не унесете превише протеина. Тело ће почети да се чисти и подмлађује.

Други начин да унесете довољно зелениша, осим у храни, јесте да правите свеже исцеђени сок од лиснатог поврћа. Можете га направити у соковнику од зелене паприке, зелене салате и осталог зеленог поврћа. Треба да попијете 4 чаше сока од зеленог поврћа и 4 кашике праха јечмених изданака у соку од шаргарепе. Ако се лечите, треба да попијете 8 чаша сока од шаргарепе и нешто од овог зелениша. Затим, на свој печени кромпир треба да додате уље од ланеног семена. Можете га набавити у продавницама здраве хране. Оно није прерађено већ је само хладно цеђено и зато га треба користити. Треба да пазите да никад ништа не пржите, само да понекад печете или кувате на води, али је најбоље да једете сирово.

Ево сада неколико општих правила о начину исхране. Као што сам већ рекла, немојте јести воће и поврће за исти оброк. Жваћите храну док не постане каша у вашим устима, јер постоје ензими за варење у пљувачци који се не појављују поново у стомаку. Ако је сажваћете, а да је нисте претворили у кашу у устима, она се не може потпуно сварити. Када дође у ваш крвоток, крв је неће препознати као оно што треба да буде ту, и почеће да ствара антитела на те честице.

Никад не једите између оброка. Када почнете да једете између оброка ваше тело ће наставити да вари, тако да ваши органи за варење никад неће имати прилику да се одморе. Такође, никад не једите касно увече. Ако једете касно увече онда тело ради целу ноћ покушавајући да свари храну. Ваше тело се ноћу подмлађује, а ако једете цео дан и касно увече пре спавања, онда ваше тело не може се да обнавља, не може да се подмлађује.

Пијење воде је веома важно за варење хране и хидрирање организма.

Немојте пити воду уз оброк, јер онда разређујете сокове за варење у желуцу. Треба да пијете не ближе од пола сата пре јела и не пре сат времена после јела, јер је потребно да се фаза варења у желуцу заврши пре него што почнете да уносите течност.

Сада ћемо мало да причамо о вашим цревима. И ако немате рак дебелог црева, сваки рак, укључујући и рак дојке или рак плућа или рак мозга, почиње у дебелом цреву, јер се ту развијају токсини. Токсини долазе из меса и из процеса које врши само тело. Храна која се прерађује не излази довољно брзо из вашег тела, јер је перисталтика (пражњење црева) успорена, нарочито ако не уносите довољно влакана кроз воће, поврће и житарице; и ако не уносите довољно воде, онда све веома споро пролази кроз црева.

Ако имате затвор, онда је то проблем. Треба да уносите много више воде и много више влакана у исхрани. Редовно пражњење црева би требало да буде два пута дневно. Створени смо да празнимо црева онолико пута колико пута једемо. Значи, ако три пута дневно једете требало би да имате три столице дневно. Није довољно имати само једну столицу на дан, јер све остаје предуго у вашим цревима и токсини се реапсорбују. Ако немате столицу сваки дан, најбоље би било да себи направите клистир. Када се укључите у овај програм и почнете здраво да једете столица ће вам се довести у ред.

Хидроколон терапија, што је само један вид мало дубљег клистира, је веома корисна на почетку овог програма, тако да можете отићи да вам се то стручно уради. Треба да будете сигурни да се ваша црева редовно празне. Ако то није случај, имаћете и даље проблем са токсичношћу.

А сад само нека реч о хемикалијама. Хемикалије у храни су лоше и зато не треба јести прерађену индустријску храну. Али, треба се побринути и за све остале хемикалије у вашој кући. Оне се налазе у вашој судопери, у купатилу, разни инсектицидни спрејеви, пестициди, чак и паста за зубе са флуором и хлор у пијаћој води. Зато желимо да пијете флаширану или филтрирану воду. Затим, никад немојте своју храну припремати у микроталасној пећници. Микроталасна пећница потпуно мења особине ваше хране. Будите опрезни кад идете код зубара, јер неке пломбе садрже живу. Жива је токсична ако је држите у руци, али вам стоматолог каже да није токсична када вам је стави у уста.Предложила бих вам, ако заиста желите да избаците хемикалије из свог окружења, да их извадите из судопере и купатила, и однесете их у гаражу.

Желим да вам кажем да је овај програм помогао мени. Имала сам рак. Желим да вам представим још некога код кога је овај програм имао

успеха. Та особа је имала висок крвни притисак и аутоимуну болест. Хајде да попричамо с њом.

МОЈА МАМА

Ево моје маме. Ево некога ко је такође спроводио претходну дијету. Моја мама. Је л' тако? Не лажем. Колико имаш година?
- 85.
Она је своју исхрану променила са 85 година. Ако је она то могла, можете и ви. Имала си озбиљну болест. Како се зове?
- Реуматоидна полимијалгија.
Поли - значи много, мио - мишићи, алгија - то је за бол, а затим имамо и додатак да је реуматоидни. Дакле, много мишића и зглобова у телу су болни, као реуматоидни артритис и лупус. Ова болест се класификује у све аутоимуне болести као што је реуматоидни артритис. Та болест јој се и раније јављала.
Мама, шта су ти лекари дали?
- Преднизон.
То је дериват кортизона који не лечи болест него само покрива њене симптоме. Колико дуго си узимала преднизон?
- Једном чак 5 година, али прве две недеље узимала сам чак 60 милиграма на дан.
Да, то је заиста велика доза. А шта ти се десило са лицем? Изгледало је надувено као крофна. Тада сам једва препознала своју мајку. После колико времена си почела да се осећаш боље од преднизона? Узгред, први пут када си узимала преднизон имала си огроман вишак енергије, тако да чак ниси могла да спаваш. Чак би устала и сређивала кућу ноћу од врха до дна. Али, та енергија је била лажна енергија, заправо ти се тело исцрпљивало.
- Да, тако је, нисам могла да се одмарам.
Дакле, болест ти се вратила и колико си тада била на преднизону?
- Годину и по дана.
Да, то је дуг период. Када ти се пре 10 месеци опет вратила ова болест знала сам да ће ти лекари поново прописати преднизон, а то би значило шлог у твојим годинама. До тада сам већ научила како треба живети и онда сам те практично киднаповала, зар не? Да, довела сам те код мене и ставила сву ову храну пред тебе, а ти си била одушевљена, зар не?
- Не, рекла сам да чак не разумем како то можеш да једеш. Ниси, дакле, била одушевљена са овом храном.
- Никако.
А да ли ти се свидео сок од шаргарепе?
- Не, никако.
А сад га пијеш?
- О, да.
А била си и сладокусац.
- Да, све слатко сам јела.
Она је била на овој дијети, за почетак, само 3 недеље. Имали смо величанствени, неочекивани пропратни ефекат. Престала је да користи све

лекове за спуштање крвног притиска. Колико дуго си пре тога користила лекове за снижавање притиска?
- 35 година.

35 година? Имала си један лек за притисак, па су ти додали други, па трећи, а твој крвни притисак је и поред лекова био често преко 200 са 100. Дакле, у року од 3 недеље, са адекватним одмором и без стреса, све ове ствари су се побољшале. Ослободили смо маму свих лекова за притисак. Такође, престала је да користи и сентаг, који је био против болова у желуцу. После 4 месеца придржавања овог програма направили смо тест крви, и шта смо пронашли?
- Да ли говоримо о триглицеридима и холестеролу?

Да.
- Да, триглицериди су ми били 5,70 а за кратко време су спали на 1,40.

Дакле, били су 5,70 а спустили се на 1,40. Нормално је 2,0 или мање. А нормалан холестерол је 200 или мање.
А колико ти је био холестерол на почетку?
- 250.

А сада?
- 120.

Дакле, говорим о жени од 85 година. Она је променила начин живота. Ако је она могла, можете и ви. А сада ћу те питати још једно питање. Када причамо о овој исхрани, знате да сам имала рак, а моја мама се сећа кад сам ја рођена и колико је мени година?
- 60.

Да, можете проћи кроз пуно стреса у животу, кроз болест која вам угрожава живот, као што је био случај са мном, и још увек бити здрави. Хвала, мама.

Сада ћу вам објаснити како се припрема сок од поврћа. Ја перем своје шаргарепе и пакујем их у кесу. За једну чашу шаргарепе потребне су три велике шаргарепе, а често додам и јабуку. Том јабуком можете засладити сок од шаргарепе. Воће исцедити у соковнику. У облику сока ви га заправо не варите, већ се скоро тренутно апсорбује. Постоје обични соковници, а постоје и много скупљи. Можете купити онај за који имате средства. Сок са полица у продавницама није оно што помаже. Ако желите да направите сок за дуже време, то можете тако што ћете га затворити у вакумиране теглице и држати у фрижидеру, и то два, највише три дана. Наравно, боље је да га попијете пет минута после цеђења. Ако га чувате у овим теглицама, изгубићете доста храњивих вредности, али боље ишта него ништа. Ево идеје како заменити сладолед. Можете замрзнути банане, затим их ставити у блендер заједно са јагодама или урмама, и тако направити фантастичну замену за сладолед. Овакав сладолед је препун храњивих састојака.

Можете имати и комплетан оброк само од воћа. То је фантастично. Онако како је Бог створио храну. Долази са сопственим паковањем, само га ољуштите. Бог је сву храну створио са адекватним односом свих минерала и витамина, као и других хранљивих материја. Затим клијање. Оно је веома једноставно. Као, на пример, клице од сунцокрета. Могу се набавити мали контејнери за клијање, а могу се купити и клице од органски гајеног сочива у продавници здраве хране. Мало га натопите у води преко ноћи, затим га оцедите и ставите у контејнер за клијање. Али је потребно заливати га два пута дневно да се не осуши. То је врло укусно. А ту су и додаци од изданака јечма. Неки додаци садрже и алге. Постоји и сушени прашак сока од младог јечма. Ја га само додајем у свој сок од шаргарепе, и то је јак додатак исхрани. Постоје и други производи од интегралних житарица.

У сва јела можете да додате и помфрит, који спремате тако што га исечете и на дно посуде ставите само мало маслиновог уља (оно већ споменуто уље од ланених семенки не користимо никад за термичку обраду), мало га посолимо и печемо у рерни 45 минута до сат. Ту скоро и нема уља, а веома је храњив и укусан. Постоји много начина како можете јести кромпире. Можете их кувати, правити пире, многи су начини да их припремате. Затим, као извор угљених хидрата можете имати интегрални пиринач, или неку другу житарицу да на њој заснујете главни оброк.

Сада ћу вам објаснити како да кувате поврће. То може да буде броколи, карфиол или неко друго зелено поврће. Прво ситно насецкате главицу лука, ставите на дно шерпе, такође можете додати мало парадајза да би било сочније и укусније, и онда зелено поврће ставите тачно преко лука и поклопите поклопцем. Ако користите ринглу или пламен укључите на врло благу температуру и полако кувајте 45 минута до сат. Тиме спречавате да храњиве материје оду у воду, а такође и биљне ћелије чувате од пуцања, јер се припремају веома полако на ниској температури. То није најприкладнија метода за тврдо коренасто поврће, али је идеално за ове мекше врсте поврћа. То је у основи начин како да припремате храну.

ВЕЖБАЊЕ

Програм "Нови почетак" укључује и вежбање. Сада знате како да се храните, али друга заповест доброг здравља је физичка активност, вежбање. Истраживања показују да се 25. године проток крви се смањује за 40%, а до 35. године 60%. Дакле, треба схватити да у време када је Американац старости између 26 и 30 година, у смислу енергије, он је достигао своје средње доба. Редовно вежбање је изузетно важно. Ваше тело је створено да се креће.

Редовно вежбање помаже да имамо јако срце и плућа, повећан метаболизам, боље варење, добар сан, бољу елиминацију отпада из организма, о чему смо већ говорили, затим обезбеђује енергију да се превазиђе стрес, снижава крвни притисак, побољшава стварање енергије у вашем телу, а осим тога побољшава и изглед. Такође, ојачава мишиће, издржљивост и савитљивост, побољшава психичке способности, а помаже и у контроли тежине. Али, треба да практикујете вежбање 3 до 5 пута недељно, а идеално је 6 пута недељно.

Ја ходам, понекад возим бицикл, идем и у теретану, али гледајте да ваше вежбање буде увек напољу где можете удисати свеж ваздух, јер ако сте у сали за вежбање где је много људи, и удишете ваздух који је неко већ издахнуо, у затвореној средини са нападном музиком, то није баш добро место где би требало да вежбате. Пробајте ходање, вожњу бицикла, можете имати и малу траку за трчање. Један филозоф је рекао нешто веома важно о вежбању: "Људи који не нађу времена да вежбају, пре или касније мораће да нађу времена за болест."

ВОДА

Нови почетак укључује и воду. Трећа заповест доброг здравља је вода. Ваше тело се састоји од 75% воде, а мозак од 85%. Ако не пијете довољно воде ви постајете дехидрирани, а дехидрација изазива хроничне болести. Када говорим о хроничним болестима мислим на болести срца, реуматоидни артритис, све аутоимуне болести, рак, синдром хроничног умора. Све што можете замислити, а да није грип или прехлада, је хронична болест.

Дакле, желимо да обезбедите добру хидратацију у свом телу. Расподела воде у телу је веома важна, јер када сте дехидрирани тело ће се побринути да мозак и други витални органи имају довољно воде, а вода регулише све функције тела. Постоји вода и у вашој ћелијској мембрани која регулише њену фину структуру и функцију. Воденим путевима наше тело транспортује извесне супстанце које делују у процесу неуротрансмисије, када се преносе нервни импулси у вашем телу.

Када сте дехидрирани ваше тело мора да се бори са сушом и оно производи хистамин. Хистамин затим производи супстанце као што су вазопресин и простагландин, а простагландини производе бол. Ако имате хроничне болове, као што су болови у крстима, бол чира, бол реуматоидног артритиса, срчани бол који називамо ангином, то су све симптоми жеђи. Дакле, ако имате неки од ових непријатних симптома бола можда сте само жедни.

Такође стрес, који данас сви имамо, производи дехидрацију. Када сте под стресом треба вам много више воде, било да је у питању стрес на послу, код куће или стрес као последица болести. Стрес производи дехидрацију, а дехидрација производи стрес, тако да се налазимо у спирали која нас води низбрдо. Кофеин из кафе и газираних пића је диуретик, алкохол је такође диуретик, што значи да они избацују воду из вашег тела и лишавају тело воде. Дакле, кад попијете Кока-колу или Пепси-колу, ви нисте унели течност, напротив, ви дехидрирате своје тело тиме. Пошто садрже кофеин, ова пића ће избацити из организма више воде него што су унела.

Такође, можете добити висок крвни притисак због недостатка воде. Потребно је да уносите 8 до 10 чаша воде дневно, толико воде и губите из тела. Губите га знојењем, тада губите и минерале, затим дисањем, а то ћете установити тако што издахнете близу огледала и оно ће се замаглити. Велика количина воде из ћелија се узима да би се производили сокови за варење који су неопходни за варење хране. Али опет, не смете пити воду заједно са оброком, јер тело не може да искористи ту воду да створи сокове за варење.

Оно што ћете учинити пијући воду уз оброк је да разредите желудачне сокове. Треба да пијете воду између оброка, али у довољној количини. Сваки дан који нисте унели 8 до 10 чаша воде ви сте у заостатку. Ја лично нисам пила довољно воде већину мог живота, тако да ја сад пијем и 16 до 20 чаша дневно, јер ми то помаже да се осећам добро. Не кажем да треба сад да надокнађујете воду за цео живот, па да пијете по 30 чаша воде дневно, али свакако, ако нисте пили довољно воде раније треба да пијете 10, 12 или 14 чаша дневно, зависно од тога како се осећате. Такође, ако уносите довољно воде, треба да будете сигурни да и ваши бубрези раде адекватно.

Даље, треба вам и со. Док пијете 8 до 10 чаша воде треба вам око половина кафене кашичице соли дневно за ту количину воде. Ја никад не солим своју храну, тако да на тај начин не добијам со, али ја узмем малу мерицу која садржи отприлике пола кашичице и у му само умочим језик и онда много лакше пијем воду. Неопходно је да користите и праву врсту соли. Она коју у обичној продавници можете да купите је обично прерађена со и обрађена је на високој температури. Ја користим морску со, која се суши на Сунцу, у противном ће со деловати лоше на ваше тело, уместо да му помаже. Да поновимо, потребно је да узимате довољну количину воде и врло мало соли. Ако се осећате болесним, можда нисте заиста болесни него сте само жедни.

СУНЧЕВА СВЕТЛОСТ

"Клоните се Сунца", рећи ће вам доктор, "јер Сунце може да изазове рак коже". Али, да ли се то заиста дешава? Ми, људска бића, смо били хиљаде година на Сунцу, радили смо послове у пољу, боравили напољу, али последњих 50 до 100 година се јавља рак коже. Шта је то што се још може повезати у нашем животном стилу са појавом рака коже? Једемо много више масноћа него што је неопходно и много празних калорија, па ако се адекватно хранимо и умерено боравимо на Сунцу нећемо добити рак коже.

Масноћа у исхрани, повезана са превеликим излагањем Сунцу, може изазвати рак коже, рак дебелог црева или рок дојке. Чланак у часопису "Истраживање рака" је још 1945. објавио да ако на себе стављате уља или друге масноће, као што су лосиони за сунчање, они пре могу бити канцерогени. Али, у сваком случају, не желите да добијете опекотине, јер оне могу да изазову озбиљне поремећаје ваше коже. Довољне количине бета-каротена и витамина Е ће вас заштитити од опекотина, тако да би адекватно време проведено на Сунцу било неких 30-ак минута дневно, али не током најтоплијег дела дана.

Свакако, не желите да останете без Сунчеве светлости, јер ништа на овој планети не може да расте и напредује без Сунца. Ми Американци смо јели све више и више полинезасићених масноћа, јер нам је речено да су то добре масноће. И јесте тако, али појава рака коже се и даље повећава, тако да није добро да уносимо ниједну врсту масноће у вишку. Нека енергија из масноћа буде неких 20-25%.

Ево како Сунце делује на људска бића: Смањује број откуцаја срца у мировању, снижава крвни притисак, снижава шећер у крви код дијабетичара, адекватно смирује ритам дисања, смањује количину млечне киселине у телу, која је отров, повећава прихватање кисеоника од стране ћелија, повећава толеранцију на стрес, повећава мишићну снагу. Откривено је да сунчање може повећати мишићну снагу, чак и без мишићне активности. Наравно, најбоље би било комбиновати Сунчеву светлост и вежбање, па ако вежбате напољу убијате две муве једним ударцем.

Када изађете на Сунце постајете поспани. Знате ли зашто је то тако? Претпоставимо да пијете кафу или неки други напитак са кофеином. Он ће повећати количину супстанце зване циклични АМП. Када сте на Сунцу, тада се смањује количина цикличног АМП-а у вашим ћелијама. То је један од разлога зашто ће вас сунчање опустити и смирити. Сунчање и вежбање, када се комбинују, имају допунски ефекат. Ако вежбате на Сунцу имате за исти уложени напор двоструко враћену корист.

Сунчева светлост ће смањити и количину холестерола у вашем систему. Холестерол излази из крви у кожу, и под утицајем Сунчевих зрака се претвара у витамин Д, па ће тело моћи да користи овај витамин Д. Сунчање ће смањити и триглицериде у крви, а то је мера количине масноће у крви. Сунчање ће стимулисати имуни систем и стварање белих крвних зрнаца, лимфоцита и фагоцита. То су ћелије које ће појести бактерије које нападају наше тело инфективним болестима. Не верујте кад вам кажу да не излазите на Сунце. Треба да излазите на Сунце, треба да храните своје тело адекватно, али и да уживате у адекватној количини Сунца.

УМЕРЕНОСТ

Умереност - то је пета заповест здравља. Под тим подразумевам уздржавање од ствари као што су дроге, алкохол, кофеин и шећер у храни и у газираним и вештачким пићима. И, наравно, треба се уздржавате од пушења, али о пушењу овде нећу да дискутујем, јер пушење изазива рак и то сви знамо. Алкохол изазива дехидрацију, извлачи јако пуно воде из вашег тела. Осим тога, убија ћелије мозга и јетре.

Кофеин - сви га пију, сви уносе кофеин кроз кафу или кроз кафинизиране напитаке, попут Кока-коле. Кофеин је стимулант, он изазива сужавање коронарне артерије (артерије срца) и повећава крвни притисак. Кофеин убрзава срчани ритам, изазива нервну исцрпљеност и узнемиреност. Доприноси појави рака мокраћне бешике и јајника. Кофеин изазива повећање фиброцистичних болести дојке. Ако имате бенигне масе у дојци, имате 4 пута већу вероватноћу да развијете малигни рак дојке. Остеопороза се погоршава кофеином. Можете изгубити и 14% калцијума из костију за 10 година ако узимате кофеин.

Мислите ли да ћете, ако узимате кафу без кофеина, нешто постићи? За уклањање кофеина из кафе користе се многе штетне хемикалије, а при том се не уклања сав кофеин. Смртоносна доза кофеина је 10 грама, а то је 70 шољица кафе. Многи људи сваки дан узимају десетину смртоносне дозе кофеина када пију 7 шољица кафе.

У кола-напицима имате сличну количину кофеина као у трећини шоље кафе. Такође, у њима се налазе и вештачке боје које су карциногене и фосфорна киселина која деструктивно делује на зубну глеђ и на кости. Кофеин се налази и у дијетним газираним соковима, као што је дијетна Кока-кола. Она још садржи и аспартам који је неуротоксичан, што значи да оштећује ваш нервни систем. Потрошња газираних пића по глави становника у Америци износи 185 литара годишње.

У већини вештачких пића налази се и шећер. Има 9 до 12 кашичица прерађеног шећера у сваком вештачком напитку који попијете, осим ако пиће није дијетно, али и тада садржи аспартам који изазива друге проблеме. Американци конзумирају 15 милијарди килограма прерађеног шећера годишње, а то је 60 килограма годишње по особи. Да би користило овај шећер, ваше тело мора да позајми резерве минерала из вашег тела, што доводи до тањења косе и до слабљења костију. Шећер узима кисеоник вашим ћелијама и стимулише превелику производњу инсулина, што умара панкреас и доводи до појаве дијабетеса у каснијим годинама.

Шећер такође краде из вашег тела хром, цинк, калцијум, витамин Ц, Б-комплекс и мобилише ваш имуни систем. Кад једете шећер, имуне ћелије не могу да вас штите једући бактерије. Имуни систем остаје мобилисан 4 сата после узимања шећера. Сва прерађена храна садржи шећер. Житарице за доручак, кечап, смрзнута храна, конзервисана храна и, ако можете веровати, шећер стављају чак и у пасту за зубе. Шећер изазива раздражљивост, конфузију и исцрпљеност када се заврши стимулативни ефекат шећера.

Шећер изазива јо-јо ефекат, то јест велики скок, па велики пад. Шећер у крви вам после конзумирања шећера скочи, затим ваше тело произведе инсулин који сада разложи шећер, а онда можда упаднете у хипогликемију због велике количине инсулина, тако да опет једете још шећера. Прерађени шећер је убица. Ако имате неку озбиљну болест или само желите да се одржите у добром здрављу током целог живота, морате избацити прерађени шећер из исхране. Када једете природне шећере, као што је шећер из воћа, нема овог јо-јо ефекта.

ВАЗДУХ

Један од елемената ваше исхране, о коме нисте размишљали, је ваздух. Кисеоник чини велики део вашег тела. Сунце јонизује ваздух и повећава концентрацију негативних јона. Негативни јони су веома корисни за ваше здравље. Они изазивају ефекат општег доброг расположења. Грејање и клима уређаји уклањају ове негативне јоне из ваздуха. Позитивни јони изазивају главобоље, умор и вртоглавицу. Што више можете да боравите напољу, то боље.

Ваздух испуњен негативним јонима спречава појаву рака. Негативни јони спречавају развој рака по једном чланку објављеном у часопису "Истраживање рака". Експеримент је извршен на две групе пацова. Једној групи је омогућено да дишу ваздух из типично затворене просторије, а друга група била је изложена ваздуху богатом негативним јонима.

После једног месеца, код оних који су дисали ваздух типичан за затворене просторије рак је био двоструко већи, него код оних који су дисали ваздух богат негативним јонима. Негативни јони смањују ритам дисања, смањују крвни притисак, и имају много позитивних ефеката.

Живимо у атмосфери која има мање кисеоника него она која је постојала пре неколико хиљада година. Истраживачи геолози су нашли мехуриће ваздуха у неким стенама, који се тамо задржао од пре више хиљада година, и открили су да су наши преци дисали ваздух богатији кисеоником него ми данас. Када проводите време у затвореним просторијама, или морате да будете у просторијама где се прозори не отварају, ово много доприноси болесном стању. Концентрација кисеоника у здравом људском телу је три пута већа него у ваздуху, зато је потребно да стално дишемо чист и свеж ваздух да бисмо добили довољно кисеоника. Добро здравље зависи од максималне искоришћености кисеоника. Кисеоник преузимају црвена крвна зрнца и носе га кроз тело. Треба знати да и храна садржи кисеоник. Најбоља храна са кисеоником су угљени хидрати. Масноће и протеини садрже мање кисеоника по јединици запремине него угљени хидрати. Зато треба да уносите више угљених хидрата. Наравно, не рафинисане угљене хидрате, него природне, а то су житарице, воће и поврће.

Сви видови стреса изазивају дефицијенцију (недостатак) кисеоника. Значи да кад сте под стресом, треба да проводите више времена напољу, а и вода ће вам ту помоћи. Не заборавите, вода је H_2O - "О" је кисеоник, кисеоник је, дакле, у води. Поред тога, он се у води налази и у раствореном облику. Не заборавите да правилан животни стил мора да укључи пуно свежег ваздуха. Ако можете да спавате са отвореним прозором, и ако можете да вежбате на отвореном, ви убијате три муве једним ударцем. Добијате потребну количину кретања, Сунчеву светлост и кисеоник.

ОДМОР

Одмор је јако важан елемент вашег програма здравог живота. Одмор је важан да вашем телу омогући време за регенерацију, репарацију и подмлађивање. Ако не дате свом телу довољно одмора много брже ћете старити.

Сан пре поноћи је веома важан. Кажете: "Ја идем на спавање у 12 увече и устајем у 8, па тако опет добијам својих 8 сати спавања." Међутим, процеси у телу су условљени сменом дана и ноћи. Хормони који се производе су директно везани за светли и тамни период дана. Ако већи део тамног периода проведете будни, пореметићете свој циркадијални ритам, који директно управља производњом хормона.

Фактори који смањују могућност да добијете своју добру порцију ноћног одмора су: велики и тешко сварљиви вечерњи оброци, грицкање касно увече, превише масноћа и протеина у вечерњем оброку, и стимуланси као што су кафа или напици који садрже кофеин. Веома је потребно да добијете адекватан одмор да би ваш ниво енергије био довољно висок, и ваши репаративни механизми у организму могли да обаве свој посао да бисте остали здрави.

Варење троши енергију. Ако једете касно увече, како очекујете да се обави репарација и подмлађивање? Потреба вашег тела за здравим функционисањем и добрим здрављем задовољава се адекватним одмором у право време.

ПОВЕРЕЊЕ У БОГА

Највећа баријера да оздравите је ваше уверење да не можете да будете здрави, и зато је неопходно превазићи такво размишљање. Људи обично сматрају да су им потребни лекови да би се добро осећали, али овај план не укључује лекове.

А сада долазимо до веома битног момента овог плана, а то је да он укључује и поверење у Бога. Све оно о чему сам досад говорила је Божји пут природног исцељења. Већина ствари за овај програм су бесплатне, имате их у изобиљу, чак ако сами у врту узгајате храну, онда је све бесплатно. Ово је веома јефтин начин да оздравите, и ово је начин на који свако може да оздрави и да одржи добро здравље. Ваше здравље је заиста у вашим рукама, али морате имати поверења у свог Створитеља, јер Он који је створио ваше тело и зна како да оздравите.

Шта је поверење? Поверење је вера. Неко је једном рекао: "Поверење је оно што ниси видео", али то није тачно. Ви често имате поверење у некога - верујете својим родитељима и блиској особи. Ако имате родитеље који вас воле и обећали су вам својевремено да ће вас одвести у луна парк ако будете добри, ви ћете им веровати, они не лажу. Ваше поверење је засновано на ранијем искуству да ће испунити своје обећање. На тај начин учите и да имате поверење у Бога, али пре тога треба да га упознате да бисте му могли веровати. Кључ за то је читање Библије и молитва. Знате ли да постоји много обећања о одговорима на молитву у Библији.

2. Књига Мојсијева, 15. глава, 26. стих у Старом завету каже: "Ја сам Господ лекар твој", а 2. Књига Мојсијева, 23. глава, 25. и 26. стих кажу: "И служите Господу Богу својему и Он ће благословити хлеб твој и воду твоју и уклониће болест између вас, неће бити пометкиње ни нероткиње у земљи твојој и број дана твојих напунићу."

Затим Псалам 103, 2. и 3. стих: "Благосиљај душо моја Господа и не заборављај ниједнога добра што ти је учинио. Он ти прашта све грехе и исцељује све болести твоје." Могу вам рећи да сам се, док сам била тешко болесна, чврсто ухватила за ова обећања. Тражила сам од Бога да ме доведе до правих информација како да се излечим, и оно о чему сам вам сада причала је управо оно до чега ме је сам Бог довео.

СТАВ ЗАХВАЛНОСТИ И БЛАГОНАКЛОНОСТИ

Последње две од десет заповести доброг здравља су став захвалности и благонаклоности према другима. Будите захвални за све у свом животу. Увек има некога коме је горе. Престаните да слушате и читате лоше вести. Ја сам престала да читам новине и гледам вести, јер су то све углавном лоше вести. "Што год је пречисто и узвишено о томе размишљајте", каже Библија.

И оно што је јако важно, оставите своју унутрашњу огорченост и љутњу. Они не повређују другу особу већ само вас. Медицинска испитивања су показала да став огорчености и љутње спречава деловање имуног система. Једна велика клиника у Сједињеним Америчким Државама испитивала је људе који су имали емотивне и психичке проблеме, и једина ствар која их је спречавала да оздраве било је задржавање огорчености и љутње. Ви нисте само физичка бића, већ подједнако и психичка и духовна, и зато је потребно да свој ум храните позитивним стварима. Треба да храните свој ум добрим стварима. Своје духовно биће треба да храните, а нема места где можете наћи боље савете него у Библији. Немојте падати у самосажаљење. Стално подижите свој дух. Пробајте да помогнете другим људима и оканите се своје љутње. Увек пробајте да учините нешто за некога, поготово за оне који не могу то да вам врате. Прекините да будете егоистични, изађите из себе, почните да мислите на друге, почните да се молите Богу за друге.

Бог нам је дао многа величанствена обећања о исцељењу. Једно од њих се налази у 5. Књизи Мојсијевој, 7. глава, 11-15. стих: "Зато држи заповести и уредбе и законе које ти ја данас заповедам (а то укључује и Божји закон о здрављу) и ако ове законе послушате и одржите и остварите, Господ ће твој држати према теби завет и милост и уклониће од тебе Господ сваку болест." Каквих ли обећања! На енглеском почетна слова првих осам Божјих заповести здравља дају слоган "нови почетак" и ово што сада радимо је нови почетак. Можемо поново бити здрави и срећни. Нека вас Бог благослови!

За више информација о раду Др Лорин Деј можете погледати њеном сајту: www.drday.com

Животна прича Др. Лорин Деј која је победила рак

Савремени човек се, по питању здравља, нашао у збуњујућој и апсурдној ситуацији. Развојем медецине, порастом стандарда живота и већом хигијеном, искорењене су бројне заразне болести, које су у таласима епидемија односиле милионе људских живота. Очекиван је стога период здравственог благостања и дуговечности. Нажалост, стварност је болно другачија. Свет је више него икад преплављен болешћу и патњама као неком незадрживом и злослутном бујицом. На сваком кораку наилазимо на старе и младе који чезну за олакшањем и неким леком који ће отклонити њихову патњу.

Развијени свет је захватила епидемија незаразних болести. Убица број један су болести срца и крвних судова од којих умире око 60% становништва савременог света. Број умрлих од малигних (злоћудних болести) је у сталном, забрињавајућем порасту, и поред савремене дијагностике и бројних лекова које нам пружа фармацеутска индустрија. Где то греши данашњи човек? Које принципе смо занемарили живећи овај свој савремени живот?